

無料で
出張します！

概ね5人以上で集まることができる団体、市内グループ等が対象です



講座「フレイル予防チャレンジ」申込受付中！

フレイル予防チャレンジとは

初回に講話とフレイルチェック(握力・滑舌・歩行速度測定)を行い、約6か月後に再度フレイルチェックをします。

ご希望の方全員測定できるので、毎年講座を利用すると取組の成果をチェックすることができます。

	内 容
初回	・フレイル予防についてのお話 ・運動、お口の体操 ・フレイルチェック(握力、滑舌、歩行速度測定等) ・取組目標の設定
6か月後	・前回の振り返り ・+αのフレイル予防についてのお話 ・フレイルチェック(握力、滑舌、歩行速度測定等) ・前回の結果と比較して取組の成果をチェック！

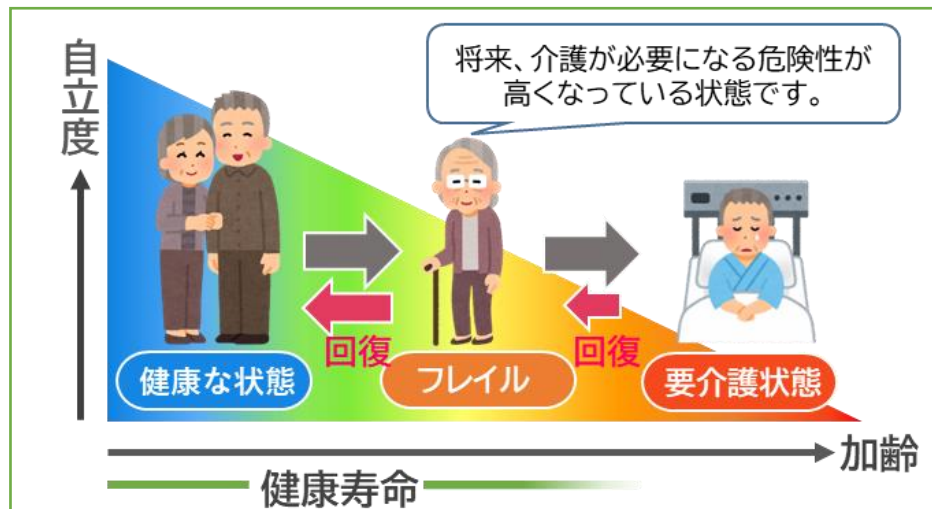
※ 時間が限られる場合、集まりが定期的ではない場合などは、ご希望に合わせて1回での実施も可能です。

※ 会場の手配や通知は主催者側でお願いいたします。

※ 土日・祝日の実施はご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

なぜフレイル予防が大切なのです？

フレイルとは、加齢によりこころや体の機能が低下した状態のことです。放っておくと、どんどん心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。



高齢になれば
やせて当たり前
でしょ？

メタボ対策を
続けていれば
いいの？

運動嫌いな
私も
予防できる？

知らないで損！正しく学んで生活改善

講座「フレイル予防チャレンジ」のここがすごい！

その1

さまざまな医療専門職の話が聞ける！

看護師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士、保健師等の医療専門職がお伺いします。



その2

今の状態が分かるフレイルチェック！

5m歩行速度測定、握力測定、滑舌(口腔機能)検査を実施します。フレイルチェック票の結果とあわせてフレイル・オーラルフレイルの判定をします。



その3

滑舌・歩行速度の数値が改善！

初回のフレイルチェック後、自分に合った目標を設定し6か月間フレイル予防の取り組みを継続することで、半年後の計測結果では、滑舌、歩行速度が向上していました。

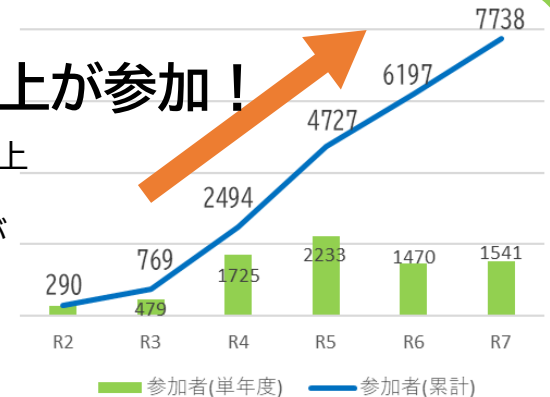
測定項目	1回目平均	6か月後平均	p値
滑舌(n=403)	6.08回/秒	6.21回/秒	<.001
歩行速度(n=398)	4.13秒/5m	3.92秒/5m	<.001
握力(n=407)	22.04kg	21.89kg	.122

令和2年4月～5年11月末までの参加者のうち、初回と6か月後に参加した65歳以上の方のデータを使用

その4

毎年1,000人以上が参加！

最近では、毎年1,000人以上参加しており、これまで延7,738人の方が受講しています。



〈参加者の感想〉

- ・ 栄養面から体力の面からフレイルの内容がよく理解できた。
- ・ 参加すると自分の日常を振り返ることができてありがたい。
- ・ 年に一度続けてもらえるのはうれしい。
- ・ 専門家の人が分かりやすく教えてくれるのでとても勉強になった。