

# 講師派遣に向けてフレイル予防の 大切さを伝えました!



開催日 令和6年9月19日

場所 白岩町南部サロン

参加人数 15名

R6年8月に立ち上がったサロンです。  
市の理学療法士と保健師が訪問しました。



**フレイル  
予防**

## 介護予防のすゝめ

あなたは大丈夫ですか？  
フレイルチェックをしてみよう！（※フレイルについては裏面をご覧ください。）

- ここ半年間で体重が2～3kg以上減った。
- ペットボトルのふたが触れにくい。（筋力低下）
- わけもなく疲れを感じがする。
- 歩くが遅い。（歩行速度 1.0m/秒未満）
- 運動習慣がない。外出の機会が減った。

たくさんチェックがつくとフレイルの危険性が高まります。  
・3項目以上にチェックがついた場合 → フレイル  
・1～2項目にチェックがついた場合 → プレフレイル

諫早市地域包括ケア推進課  
諫早市宇都町29番1号  
電話：0957-22-1500内線

簡単にできるフレイルチェックを行います

元気と思ってたけど  
プレフレイルやっ  
たばい。

皆で続けることが  
大切とやね～!



翌月は脳トレの先生が来て  
実際にやってみます!

講師の派遣を  
ご希望の方は  
お気軽にお電話ください

【お問い合わせ先】

諫早市地域包括ケア推進課  
TEL:22-1500(内線115・114)

詳細はこちら



諫早市高齢者  
ささえあいネット

