

今年度の東部地区保健連絡員は、コロナ禍で心や体の変化を感じている今「体を動かすことの大切さを伝えたい!!!」

と活動をしています!



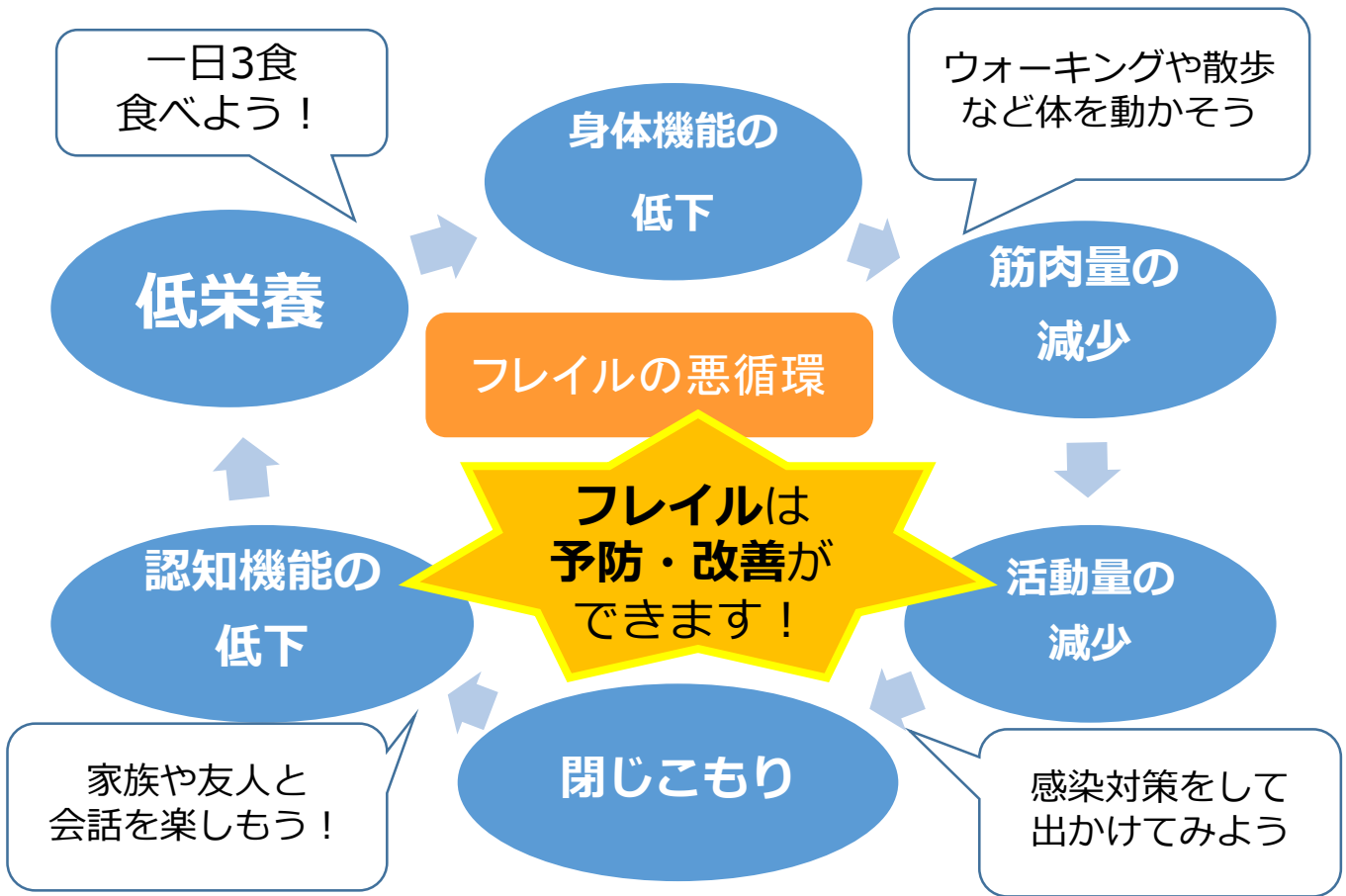
ご存じですか?

# フレイル

という体の状態を...



フレイルとは加齢ともなって、気力や体力が徐々に落ち、要介護になる前の「虚弱」な状態をいいます。ですが、フレイルになっても**早期に気づいて予防**することで**健康な状態に戻ることができる**のです!



予防や改善に向けて、定期的にチェックをすることが大切です!

★早期に気づくために「フレイルチェック」を受けよう！

## 「60歳からのフレイルチェック測定会」

Point◆フレイルの中でも身体的フレイルに着目し、改善できるとよいことを可視化したシステム ※今年度の受付はすでに終了しています。

【保健連絡員として体験した様子】（測定項目の一例）

5m歩行



歩行能力を測定する項目。普段の歩き方と早歩きでの2回測定。信号を渡り切れる早さの目安になります。

クロステスト



住友理工（株）が開発したバランス能力を測定する機材。

【体験した保健連絡員の声】

自分の体の状態を知ることができた。測定結果をしっかりと見ることができ、思っていたよりできていること、弱っていることがよくわかった。

自分の体のことを知ることで、普段の生活の中で気を付けよう！という目標や気持ちができた。

普段、健康に自信がある方や若い方もぜひ受けてみてください！

東部市民センターや公民館、スーパーなどで「ついで」に受けれるといいな！



普段の生活でペットボトルのふたが開けにくくなった、歩く速度が前より遅くなった…など気になる方は、今からでも体を動かし、フレイルに気を付けられるといいですね。測定や健診を受けられる機会にはぜひ参加・受診してみたいかがでしょうか。

新型コロナウイルスが気になり、家に引きこもりがちな今！  
フレイルに気をつけましょう！！