

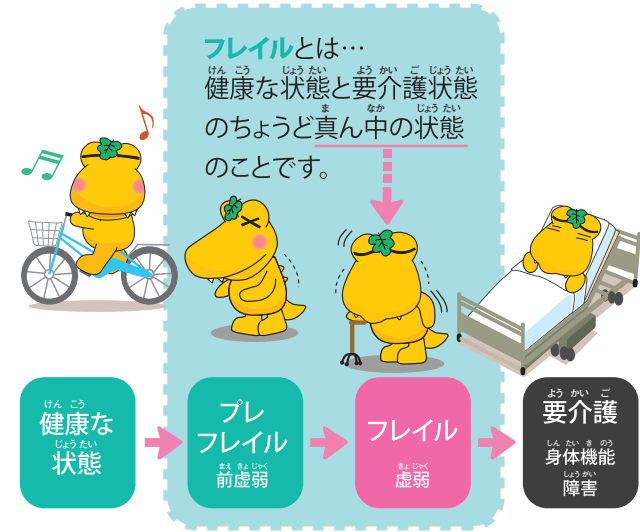


知っていますか？ フレイル予防

～フレイル予防に取り組むまち 柏～

フレイルとは

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイル状態を経て、要介護状態に陥ると考えられています。*



フレイル予防の三要素

フレイル予防には**栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加**の3つが重要であり、この3つをバランスよく実施することが大切です。*



柏市では、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができる**フレイルチェック**を実施しています。平成30年度は、延べ1,034名の方がフレイルチェックに参加しました。

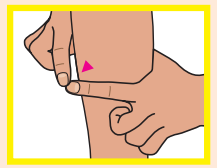
ため 試してみよう「フレイルチェック」（簡易版）

指輪っかテスト まずは、自己チェックをしてみましょう。



もしも、隙間ができてしまったら…

筋肉が衰え、転倒・骨折などのリスクが高まっているかもしれません。*



隙間ができる

※出典：フレイル予防ハンドブック（監修・飯島勝夫）

カシワニくんの

まちがいさがし

右と左の絵でちがうところが5つあります。さがしてね！



もっと詳しく知りたい方は

柏フレイル

