

# 健康講座 フレイル予防は気付きがポイント！ 実施報告

開催日時 令和5年9月27日(水) 10時00分～11時55分  
参加人数 26名(女性25名 男性1名)  
主催 中央地区健康づくり普及員協議会  
協力 中央公民館  
スタッフ 健康づくり普及員6名  
講師 包括支援センター高橋保健師 中央保健センター内山保健師 健康づくり普及員  
内容 講義「フレイルとは！」  
講義「フレイル予防と生活習慣病～今日からできる！生活習慣改善のポイント～」  
運動指導 サルコペニア予防の「スロトレ」運動



講義：フレイルとは！



講義：生活習慣改善のポイント



指輪っかテストでフレイルチェック



休憩タイムでミニ脳トレ

フレイルとは、健康と要介護の中間の時期をいいます。まず、自分のフレイル度をチェックしてみましょう！自分のフレイルの状態に気付くことで、専門医の治療を受けたり、生活習慣を見直すなどの対応で、健康な身体の状態に戻すことができます。

今回の健康講座に参加された皆さんからは、フレイル予防の3本柱「口腔栄養・身体活動・社会参加」をよく理解できたので、次は実践するのみとの感想が多く聞かれました。

フレイルを予防して、健康長寿の延伸を目指しましょう！