

～フレイルの兆候を知るために～ フレイルチェック会に参加しよう



東京大学が考案！

「フレイル」ってご存じですか？

加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」と言います。いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語の“frailty(虚弱)”を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェック会ってどんなことをするの？

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターがフレイルについての啓発や、質問票・測定機器を使ってフレイルのチェックを行います。

フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを、楽しく学ぶことができます。

【チェック内容】

- ・質問票
- ・指輪っかテスト
- ・握力測定
- ・パタカ(活舌)測定
- ・筋肉量測定 等



▲指輪っかテスト



▲パタカ(滑舌)測定

フレイルチェック会に参加しよう！

市内各地区の生涯学習プラザで開催中！
裏面の開催日程をご確認の上、お申し込みください。

参加無料

- ※ふくらはぎ周囲長測定がありますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
- ※体組成計を使った筋肉量測定があります。ペースメーカーを使用している方はお申し出ください。

【問い合わせ先】

尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当

TEL:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528

E-Mail:ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

■令和6年度 フレイルチェック会の開催日程

各地区で実施

※申込期間中であっても、定員になり次第、締め切ります。

開催日時	開催場所	対象者	申込期間
令和6年5月20日(月) 13時30分～15時30分	中央北生涯学習プラザ 3F 小ホール (東難波町2丁目14-1)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	5月7日(火)から 5月17日(金)まで
令和6年7月2日(火) 9時30分～11時30分	小田南生涯学習プラザ 3F ホール (長洲中通1丁目6-10)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	6月5日(水)から 7月1日(月)まで
令和6年9月4日(水) 9時30分～11時30分	大庄北生涯学習プラザ 3F ホール (大島3丁目9-25)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	8月5日(月)から 9月3日(火)まで
令和6年11月26日(火) 9時30分～11時30分	立花南生涯学習プラザ 3F ホール (栗山町2丁目25-28)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	11月5日(火)から 11月25日(月)まで
令和7年1月23日(木) 13時30分～15時30分	武庫西生涯学習プラザ 3F ホール (武庫の里1丁目13-29)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	1月6日(月)から 1月22日(水)まで
令和7年3月13日(木) 13時30分～15時30分	園田東生涯学習プラザ 3F ホール (食満5丁目8-46)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	2月5日(水)から 3月12日(水)まで

フレイルについて詳しく知りたい方は、まずは、[尼崎市ホームページ](#)をご覧ください！

尼崎市 フレイル予防



で検索 または



を読取

「フレイル予防で健康長寿！～まずは受けよう、フレイルチェック～(ページ番号：1016396)」
で、フレイル予防に関する動画をご視聴できます。

申し込み・問い合わせ先

尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当
TEL:6489-6356 FAX:6489-6528