

みやこ町フレイル予防3原則！！ 歩こう✽笑おう✽お肉を食べよう

フレイルとは、

加齢とともに、筋力や認知機能などの心身機能が低下し
要支援や要介護などの可能性が高くなった状態のことです。



【測定内容】

- ・筋肉量
- ・握力
- ・滑舌チェック
- ・噛む力
- ・片足立上り



【注意事項】

- ・ペースメーカーなどの医療機器を装着している方は筋肉量の測定ができません
- ・からだにボルト等の金属が入っている場合は筋肉量に誤差が生じることがあります



フレイル測定会

日時		場所
8月	25日(火)～28日(金)	文化交流センター
	9:00～12:00/13:00～15:00	室内テラス A
	31日(月)	伊良原コミュニティーセンター
	9:00～12:00	小会議室
9月	1日(火)～3日(木)	中央公民館(犀川)
	9:00～12:00/13:00～15:00	玄関ホール
	4日(金)～6日(日)	みやこ町役場別館
	9:00～12:00/13:00～15:00	会議室 1
	29日(火)	文化交流センター
	10:00～12:00/13:00～15:00	(オレンジカフェ内)
11月	2日(月)・4日(水)	中央公民館(犀川)
	9:00～12:00/13:00～15:00	玄関ホール
	5日(木)～6日(金)	文化交流センター
	9:00～12:00/13:00～15:00	室内テラス A
	7日(土)～8日(日)	みやこ町役場別館
	9:00～12:00/13:00～15:00	会議室 1



お問合せ先：みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係 ☎ 3 2 - 2 5 1 6