



芦屋市
Ashiya City

フレイル予防

**無料
要申込み**

を学んでみませんか

管理栄養士や理学療法士等が出向き、フレイル予防に関する健康教育や健康相談を実施します。

■対象者

- ① 概ね**5人以上**のグループ
- ② 参加者の**半数以上が65歳以上の市民**
- ③ 市内に**会場等の確保**ができる

※上記①～③の全てを満たすグループ

■内 容

いずれかのコースを選び、下記申込先へお申し込みください。

フレイルとは？

病気ではないものの、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態をいいます。



栄養・口腔コース

— 食事・お口の機能 — 全2回

内容

- ・フレイルチェック
- ・管理栄養士・保健師のミニ講座
(フレイル予防の食事の工夫、たんぱく質の重要性について等)
- ・体組成測定

時間 60分間程度

回数 1回



内容

- ・フレイルチェック
- ・歯科衛生士・保健師のミニ講座
(お口のフレイル予防について、誤嚥性肺炎について等)

時間 60分間程度

回数 1回



身体活動コース

— 運動・転倒予防 — 全2回

内容

- ・フレイルチェック
- ・理学療法士・保健師のミニ講座
(お家で出来る運動方法、転倒予防について等)
- ・体力測定 (血圧・握力・5回立ち上がり)

時間 60分間程度

回数 全2回



■実施期間

令和7年4月1日～令和8年1月31日の
月・水・金曜日 (※祝日・年末年始は除く)

申込・お問合せ先

芦屋市高齢介護課

TEL : 0797-38-2024 FAX : 0797-38-2060

フレイル予防のすすめ

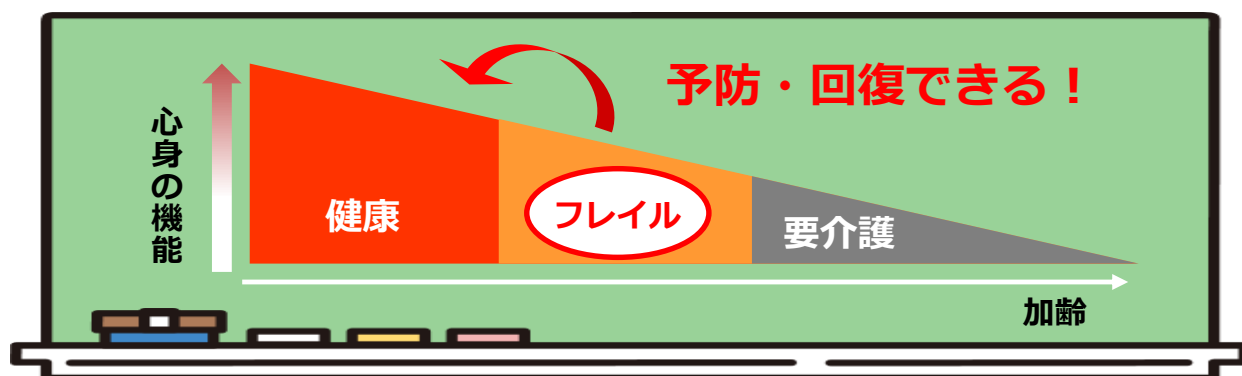


こんな症状ありませんか!?

- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体重が減った
- ☐ 外出することが減った



それは、
「フレイル」
かもしれません



介護が必要になると自立した状態に戻ることは難しいですが、その前段階の**フレイル**は**予防・回復が可能**です。フレイルチェックで**早くフレイルに気付いて**対策することが大切です。

おすすめポイント3つ!



マンションや身近な集会所への訪問が可能



集会室のあるマンションや市内集会所など会場を確保いただければ専門職が訪問します。マンションであれば移動距離も短く済み、ご近所さん同士顔見知りになる機会にもしていただけます。



毎年多くの市民さまに受講いただいています

令和6年度は105名の方が参加しています。



教室参加後の健康意識の変化多数あり

(アンケートより抜粋)

- ・全身の健康に口が関係していることが印象的だった。
- ・転倒予防の大切さがわかった。
- ・必要なたんぱく質の量がわかった。
- ・フレイルについて理解できた。等

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。