

参加団体募集／

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の医療専門職が地域の通いの場(グループ)を訪問し、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

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。フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。



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。

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
- ・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

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
- ・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

■ 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。

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。



■ フレイル予防の3つのポイント

栄養(食事・口腔機能)

1日3食、3つの皿(主食・主菜・副菜)を揃えて食べましょう。口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味やボランティア、就労など、自分に合った活動を見つけましょう。人とのつながりや交流を大切にしましょう。



3つのポイントは互いに影響しています。無理なく継続的に日常生活に取り入れることが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構教授・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

後期高齢者医療健康診査(健診)では、フレイルのチェックと、結果に基づき医師からアドバイスを受けられます。健診は毎年5月から12月に実施しています。