

# 社会教育講座

## フレイルチェックをしてみませんか？

とき 6月28日(火)  
午後1時30分～3時30分



背中も見てね



境港市には現在  
サポーターが49名、  
来月にはまだまだ  
増えるそうです。



地域のフレイルサポーター7名  
(余子・中浜)が参加



滑舌の測定



1年に一度自分のフレイル(元の元気な状態に戻れる)  
についてチェック、指輪っかで足の筋肉量・噛む力  
・筋肉量の測定・イレブンチェック・滑舌の測定  
・片足立ちテスト・ふくらはぎの測定をして一年前の  
状態と比べます。フレイルチェックは継続が大切です。



指輪っかで足の筋  
肉量を測ります。

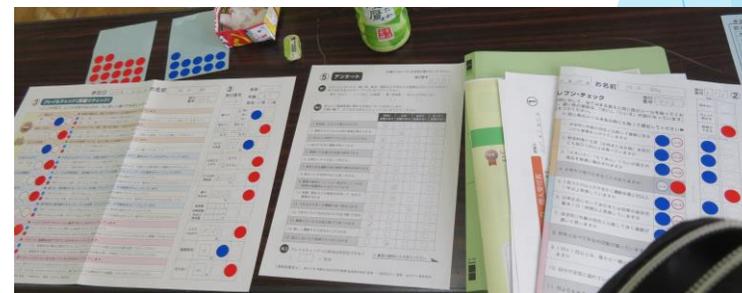


片足立ちテスト



筋肉量の測定

健康寿命3つの心得  
・栄養  
・運動  
・社会参加



サポーターさんがサポートしてくださったので楽  
しく正しくチェックすることが出来ました

去年より青のシールが増え  
れている人もいて日々努力さ  
れています。