

社会教育講座【フレイルチェックをしてみませんか？】

6月28日(水)午後1時30分～3時30



サポーターの皆さんが順番に、フレイルチェック(簡易チェック)・イレブンチェック・(深堀チェック)のはい・いいえの赤と青のシールの貼り方を丁寧に説明してくださいました。



(深堀チェック)ではどこが元気で、どこが元気でないか、少し詳しくチェックしながら赤と青のシールを貼っていきました。二回目の参加の人は、1年前の結果と照らし合わせ、よくなっているか注意しなくてはならないところが増えているのかを確認していました。



フレイルサポーターの皆さん
男性の方もいらっしゃいました。



指輪っかテストで隙間ができるとう筋肉量が減っているしになります。



片足立ち上がりチェックに倒れないようサポーターの方が支えてくださって安心でした。



滑舌のチェック(タ)・(カ)の回数をはかります。みなさん優秀でした。

フレイルにならないためにイレブンチェックでは、栄養・口腔・運動・社会性・ころについての質問に答えながら赤と青のシールを貼っていきます。



一日のたんぱく質の目安は片手に乗るくらいの摂取量が良いですよ



フレイルサポーター募集中
フレイルサポーターになって一緒に楽しく活動しませんか？