

# まほろば秦野通信

令和6年9月26日

|                |                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| タイトル           | 健康状態をチェック<br>フレイルチェック体験会を開催                                                                                                                                                            |
| When<br>(いつ)   | 10月20日（日曜日）午前10時～午後3時                                                                                                                                                                  |
| Where<br>(どこで) | イオン秦野店 本館2階 未来屋書店前イベントスペース<br>(所在地：秦野市入船町12-1)                                                                                                                                         |
| Who<br>(だれが)   | 高齢介護課、フレイルサポーター、東京大学高齢社会研究機構                                                                                                                                                           |
| What<br>(なにを)  | イオン秦野店、東京大学高齢社会研究機構との協働で、フレイル予防の重要性についてのパネル展示や体験イベントを実施し、普及啓発を行います。<br>                             |
| How<br>(どのように) | ◇フレイル予防に関するパネル展示及び関連リーフレットを配架します。<br>◇握力測定や簡易フレイルチェックの体験、タブレットを用いた口腔機能のチェックやたんぱく質摂取量のチェックが体験できます。                                                                                      |
| Why<br>(なぜ)    | フレイルとは、心身の活力が低下し、要介護状態になる一歩手前の段階です。可逆性が包含されており、適切な介入をすることにより生活機能の維持・向上を図ることができると考えられています。そのため、高齢者自身がフレイルの兆候に気づき、予防行動をとることで要介護状態への移行を防ぐことが重要です。<br>秦野市においても高齢化が進む中で、フレイル予防の重要性を啓発しています。 |
| 過去の実績          | 令和3年度よりイオン株式会社、イオン秦野店、東京大学高齢社会総合研究機構とともに、店舗内イベントスペース等においてフレイルに関する展示及びイベントを開催し、フレイル予防推進活動に取り組んでいます。                                                                                     |
| 今後の取り組み        | イオン秦野店内において、偶数月にパネル展示またはイベントを実施予定                                                                                                                                                      |
| 問い合わせ          | 高齢介護課 高齢者支援担当：山口<br>電話0463（82）7394                                                                                                                                                     |

地域みんなで**フレイル**予防

参加  
無料

# フレイルチェック

健康的に過ごしていくために心や身体の  
チェックをしてみませんか？

## 体験会

『フレイル』とは？

年齢とともに心身の活力が低下し、  
要介護状態となるリスクが高くなった  
状態を「フレイル」といいます。

10月20日

10:00~15:00

イオン秦野店 2Fガーデンコート横  
(未来屋書店前)

アンケート  
回答者に  
景品プレゼント



### 簡易フレイルチェック

- ◆ イレブンチェック（こころ・身体などの11項目アンケート）
- ◆ 指輪っかテスト（筋肉の衰えをチェック）
- ◆ 握力測定



### そしゃく 咀嚼チェックガム&アプリ

協力：株式会社ロッテ

普段あまり測れない  
「かむ力」を測ってみよう！



### 毎日パタカラ

協力：サンスター株式会社

「パ」「タ」「カ」の発音で、  
お口の機能の状態を確認しよう！



### たんぱく質診断

協力：キュービー株式会社

質問に答えて「たんぱく質」が  
しっかり摂れていたかチェックしよう！



ほかにも、レシピ・献立などもご紹介！

