歩く速度が遅くなった・・・

「はい」のあなた フレイルかもしれません!

フレイル相談

フレイルとは？

加齢と共に、体力・気力が低下した状態です。
何も対策をとらずそのままにしておくと、毎日の活動量や食事量が減り、ますます体が弱り、要介護状態につながりやすくなります。

早めの対処が大切！



フレイルは予防や改善ができます！

食事

食事量が気になる、何を食べたらよいか

担当：管理栄養士

☆お食事の記録をご持参ください



お口

むせることが多くなった
口がかわく、
口臭が気になる

担当：歯科衛生士

☆検診・治療は実施していません



運動

足腰が弱くなった
自宅でできる簡単な体操を知りたい

担当：作業療法士
理学療法士
健康運動指導士

☆体組成（筋肉量）測定・握力測定ができます



禁煙

咳や痰がよく出る、息が苦しい、禁煙したいけど、どうしたら・・・

担当：保健師

☆簡易肺年齢・呼気中一酸化炭素濃度の測定ができます



裏面で☑チェック

無料 **要予約** 平日9時30分～16時

相談時間1人40分程度

（1週間前までにTELかFAXでご相談・お申込みください）

申し込先：あかし保健所健康推進課
TEL(078)918－5657 FAX(078)918－5440

まずはあなたの状態をチェックしてみましょう

おすすめ相談内容

週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	運動
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	運動
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	運動
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	食事
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	食事
半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	お口
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	お口
タバコを吸いますか	吸わない	吸う	禁煙

あてはまる数が多いほど、フレイルの心配があります。
あなたに合ったフレイル予防の方法を聞いてみませんか？

フレイル相談

申込先：あかし保健所　健康推進課
TEL(078)918－5657
FAX(078)918－5440

場　所：あかし保健所　3階
（JR大久保駅南口より西へ徒歩2分）
※ご自宅やお近くの市民センター等での出張相談可能

