

知って得する！健幸の秘けつ

フレイル・オーラルフレイル 予防出前講座

<2回1コース>

～身体と心の栄養補給で介護予防に取り組んでみませんか？～

※「フレイル」とは、高齢になって心身の機能が低下した状態で、要介護状態になる前の段階のことです。「オーラルフレイル」は、お口を介して起こる体の衰えを意味し、老化の始まりをいち早く示す重要なサインとして注目されています。

1回目

- フレイル・オーラルフレイルとは？
- フレイルの状態をチェックしてみましょう
- 「フレイル予防記録票」を記入してみましょう
- 希望者：血圧測定・身体測定・握力測定

2回目（概ね3か月後）

- フレイルの状態の変化をみてみましょう
- 希望者：血圧測定・身体測定・握力測定
- おもちゃ**で遊ぼう！たくさん笑って
みんなで楽しく脳活性！



申し込みやお問い合わせは・・・ 長門市地域包括支援センター
TEL：23-1244