

今日から始めるフレイル予防！

フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、
心や体、社会的な機能が低下した状態。

長時間放っておくと**要介護状態**になる
危険性が高くなります。



思い当たる方は要注意…☑該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い

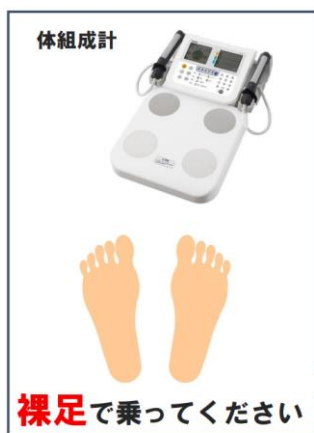
もしかして
フレイル
かも？



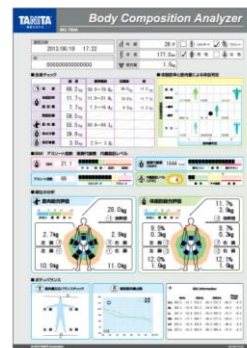
お話の内容

○フレイルとは？フレイルって治るの？

○フレイルチェック（**体組成計**を用いた筋肉量の測定）



測定時間は
1分程度



筋肉や脂肪の量が
部位ごとにわかります

※ペースメーカーが入っている方は測定できません。

※何も持たずに立つことが難しい方は測定できません。

○フレイル予防・改善のためのリハビリ体操

当日方法を説明しながら理学療法士と一緒に体操を行います。

参加費
無料

近江草津徳洲会病院 主催 医療講演

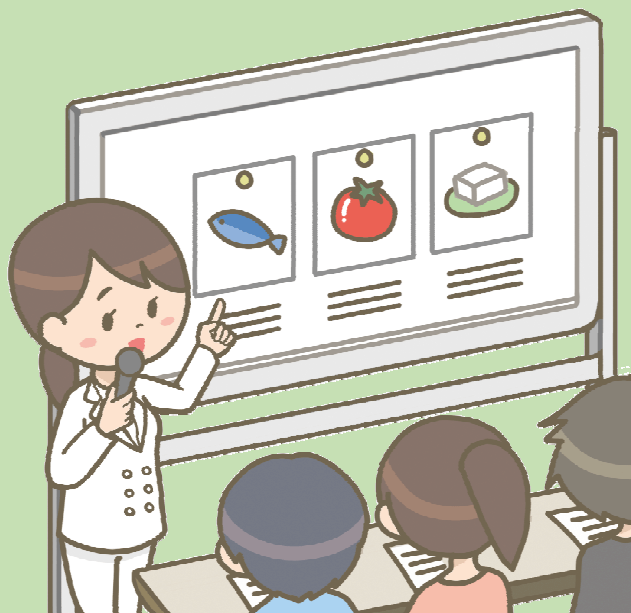
血液サラサラ食生活

貴方の血液は 大丈夫？

血液サラサラ度をチェック

管理栄養士が改善方法を
アドバイス

参加費
無料



ドロドロ血液改善の出発点は
食生活の見直しから