



# コミュニティのこのこ



9月20日 今日の講座は「フレイルチェック」です。柏市地域包括支援課の平山さんをはじめ11名のフレイルサポーターの皆さまが来て下さいました。

まず、日頃の元気度(食生活・運動習慣・社会性・こころ)について質問票のそれぞれの項目に答えていきました。続いて「片足立ちテスト」「ふくらはぎ周囲測定」「滑舌チェック」「握力」「手足の筋肉量」の測定を行いました。元気な毎日を送るため、バランスの良い食事を心がけしっかりかんで、しっかり食べて、食後の歯みがきなどお口のケアも忘れずに！そして、社会とのつながりを持つことも大切です。



サポーターさんからのフレイル予防についてのお話



測定の様子



今日の感想などの話し合い



かむ  
しゃべる  
わらう

～フレイル予防のために心がけましょう～