

100歳まで元気！ そのカギを握るのはフレイル予防

# フレイル検診 はじめます！



人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。すこやか診療所通所リハビリでは、皆さんが要介護状態にならず健康寿命を延ばしていくためにフレイル検診を取り組んでいきます。

（既に要介護状態の方には要介護状態の改善や重症化予防にも取り組んでいきます。）

適切な介入で  
健康な状態に戻れる

適切な介入をしないと、  
加齢とともに徐々に  
介護状態へ



健常  
高齢者

フレイル

要介護状態

健康寿命

加齢

フレイルの兆候を早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑止し、健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防を実施し、自分らしく、いきいき  
過ごし健康寿命を伸ばしましょう。

日時 2022年8月1日(月)より開始 13:00～

場所 すこやか診療所 通所リハビリ

対象者 体力や気力の低下を感じている方

内容 リハビリ職員が以下の検診を実施します。

- ✓ 問診
- ✓ 生活機能検査(運動、栄養、お口の状態等)
- ✓ 理学検査(筋力テスト、バランステスト、歩行テスト等)
- ✓ フレイル予防指導
- ✓ 自立支援のための、介護保険のご案内をさせていただきます。

関連病院・診療所と連携してフレイル対策に取り組んでいきます。

費用 友の会 会員500円 非会員1,000円

予約 すこやか診療所  
☎ 058-243-0791 ※どちらからでも  
みどり病院 予約できます  
☎ 058-241-0681

問い合わせ先 すこやか診療所 通所リハビリ  
担当 足立  
☎ 058-201-0767

フレイル検診を受けることで...

近い将来介護が必要となる可能性が高いかどうかの判定だけでなく、運動や栄養、お口の状態などの様子を含め、どのような対策が必要か、その方に合ったフレイル対策をご提案させていただきます。

