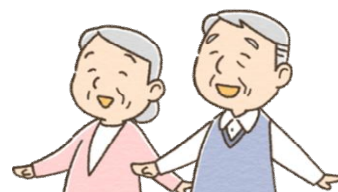


100歳まで元気！ そのカギを握るのはフレイル予防

フレイル検診



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、病気にならない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。

場 所 すこやか診療所 通所リハビリ

日 時 平日 13:00～13:30

対象者 介護予防や介護の重症化予防が必要な方

内 容 リハビリ職員が以下の検診を実施します。

✓生活機能チェック

（運動・栄養・口腔機能・社会参加）

✓ 問診

✓ 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・改善のご提案

✓ 自立支援のための、介護予防サービスのご案内
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ます。

費 用 友の会 会員500円 非会員1,000円

予 約 みどり病院
☎ 058-241-0681

問い合
わせ先 すこやか診療所 通所リハビリ
担当 高木
☎ 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。

