

歩く速度が遅くなった・・・

「はい」
のあなた

フレイルかもしれません!

フレイル相談

フレイルとは?

加齢と共に、体力・気力が低下した状態です。
何も対策をとらずそのままにしておくと、毎日の活動量や食事量が減り、ますます体が弱り、要介護状態につながりやすくなります。

早めの対処が大切!



フレイルは予防や改善ができます!

食事

食事量が気になる、何を食べたらよいか

担当: 管理栄養士

☆お食事の記録をご持参ください



お口

むせることが多くなった
口がかわく、口臭が気になる

担当: 歯科衛生士

☆検診・治療は実施していません



運動

足腰が弱くなった
自宅でできる簡単な体操を知りたい

担当: 作業療法士
理学療法士
健康運動指導士

☆体組成(筋肉量)測定・握力測定ができます



禁煙

咳や痰がよく出る、息が苦しい、禁煙したいけど、どうしたら・・・

担当: 保健師

☆簡易肺年齢・呼気中一酸化炭素濃度の測定ができます



裏面で☑チェック

無料

要予約

平日9時30分～16時


相談時間1人40分程度

(1週間前までにTELかFAXでご相談・お申込みください)

申し込先: あかし保健所健康推進課

TEL(078)918-5657 FAX(078)918-5440

R6 (2024) 年度

まずはあなたの状態をチェック  してみましょう

おすすめ
相談内容

週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	運動
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	食事
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	お口
半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	禁煙
タバコを吸いますか	吸わない	吸う	

あてはまる数が多いほど、フレイルの心配があります。
あなたに合ったフレイル予防の方法を聞いてみませんか？

フレイル相談

申込先:あかし保健所 健康推進課
TEL(078)918-5657
FAX(078)918-5440

場 所:あかし保健所 3階
(JR大久保駅南口より西へ徒歩2分)
※ご自宅やお近くの市民センター等での出張相談可能



駐車場あり
※相談来所の場合
90分無料