



講座に行こうよ!

第25回 フレイルチェック会 in 老人大学

今の体力を知り自立目指そう

8月25・26日に、希望者を対象にしたフレイルチェック会が開催された。フレイルとは加齢と共に心身の活力が低下して、要介護の危険性が高まった状態を指す。参加者は現在の自分の体力を知り、フレイル予防の対策について考えていた。

会では、専門の講座を受けて活動するボランティアのフレイルサポートが活躍する。タブレット端末を活用して口腔や運動機能を測定したり、参加者の日常について聞き取りを行った。利き手を使う握力は男性は30kg、女性は20kg未滿なら赤信号という。

「半年に1回程度のペースで最低4回は参加して」と福山市保健所健康推進課の永田つかささん。「結果に応じて改善点に気づいてほしい」と話していた。同様の催しは年間を通して、市内の交流センターなどで開催されている。

老大ではスマホ講座に参加する井上光子さん。計測の結果、赤信号があったとか。「この夏は暑く

て出歩くことも減ったし、コロナ禍で食事もおろそかになりがちでした」と改善点をいろいろ見つけたそう。硬筆講座に席を置く小林誠造さんは「全て青信号だったが、今後ともチェック会には続けて参加したい」と話す。

「コロナ禍で、要介護の人は増えていくように感じる」と当日、フレイルサポートのリーダーとして参加した辰川和美さん。「感染予防と同じくらい、フレイル予防も大切です」と呼び掛けていた。



ふくらはぎの太さは男性34cm、女性32cm未滿が赤信号

女性スタッフが優しく対応します

登録番号 広島県知事(5)第02530号
東京信販
TOKYO SHINPAN
TEL084-929-1313(代)
FAX084-929-1070
営業時間/平日(月~金)9:00~18:00
休日/土日・祝
〒720-0045福山市宝町14番19号(ロイドビル2F)

日本貸金業協会
会員 第003232号



無料
P
完備

不動産担保 貸付中!!

- 返済方法/元利均等返済
- 担保/保証人/原則として不要 (但し審査により必要となる場合があります)
- 利息/実質年率15.00%、18.00%
- 遅延損害金/年率20.00%
- 返済期間/回数/最終借入後原則最長5年(1~60回)

融資額 1~100万円迄 (他社借入合計含む年取の1/3以内)

安心安全融資中 ☎ 0120-141-800
ご相談お問合せは

50万円まで
安心・安全
融資中。
100%