

区民が「フレイル」を予防し、いつまでも元気で暮らすことを目指す区民ボランティアが「フレイルサポーター」です。フレイルサポーターは東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防を広める活動として「フレイルチェック」を行っています。

フレイルチェック

簡単な生活習慣などのチェックや体力測定を行い、自分の状態を確認します。測定後は結果の説明や、日常生活改善のワンポイントアドバイス、自分に合った健康教室の紹介があります。

測定内容

- 質問票を使ったチェック
- 手足の筋肉量
- 片足立ち上がりテスト
- 握力
- 滑舌(唇や舌の動き)の測定
- ふくらはぎ周囲測定

開催時期

詳細は広報たいとう・老人福祉センターホームページ(新着情報)に掲載

会場

入谷区民館

問合せ先

老人福祉センター 03-3833-6541



▲老人福祉センターホームページ

フレイルサポーターの募集について

2日間の養成講座を修了後、活動を行います。サポーターはフレイルチェックの運営、定例会や勉強会、フレイル予防に関する活動を主体的に行っています。

こんな方におすすめです!

- 人と関わるやりがいのある活動がしたい
- 健康に興味がありいつまでも元気に過ごしたい
- 研究協力に興味がある など



▲フレイルサポーターの活動

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

