



カシワニ  
くんが  
おし  
教えるよ



おうだんぼどう  
横断歩道が  
わた  
渡りきれない

# フムイル なぬに？



がいしゅつ  
外出が  
おっくうに  
なってきた



かた  
固いものが  
なかなか  
かみきれ  
ない



ちゃ しるもの  
お茶や汁物で  
むせることがある

なんだか  
おも  
思い当たる

ナア



かた  
見方  
はね  
め  
みる  
に  
は  
な  
る  
か  
ら  
な  
る



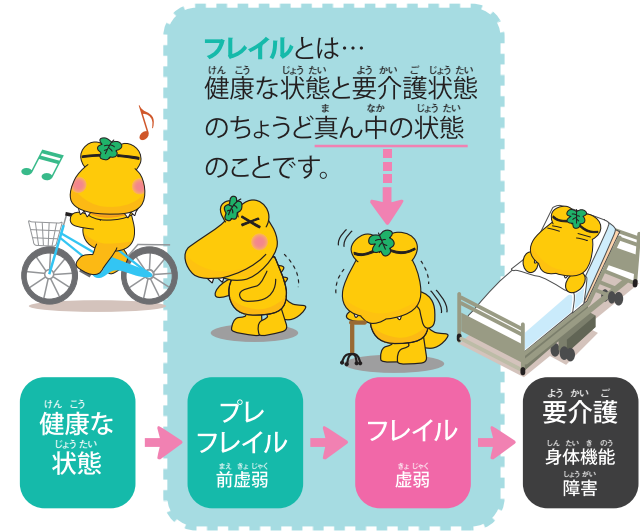


# 知っていますか？ フレイル予防

～フレイル予防に取り組むまち 柏～

## フレイルとは

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイル状態を経て、要介護状態に陥ると考えられています。\*



## フレイル予防の三要素

フレイル予防には**栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加**の3つが重要であり、この3つをバランスよく実施することが大切です。\*



柏市では、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができる**フレイルチェック**を実施しています。平成30年度は、延べ1,034名の方がフレイルチェックに参加しました。

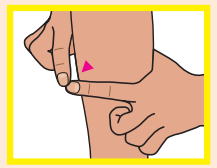
## ためしてみよう「フレイルチェック」(簡易版)

**指輪っかテスト** まずは、自己チェックをしてみましょう。



もしも、隙間ができてしまったら…

筋肉が衰え、転倒・骨折などのリスクが高まっているかもしれません。\*



隙間ができる

※出典：フレイル予防ハンドブック(監修・飯島勝夫)

カシワニくんの

**まちがいさがし**

みま ひだり え  
右と左の絵でちがうところが5つあります。さがしてね!



もっと詳しく知りたい方は

柏フレイル

