

介護予防サポートリーダー通信

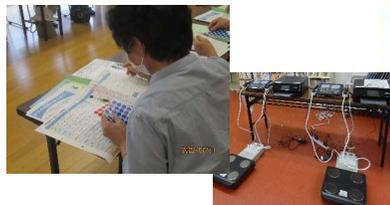
2022.9.7 No.9

北杜市版 フレイルチェック

新型コロナウイルスのため、感染予防に注意しなければならない日々が続いていますが、感染予防を徹底した中で『北杜市版フレイルチェック』事業を「通いの場」で行っています。『北杜市版フレイルチェック』では、リハビリ専門職の講義・説明、握力測定・片足立ち・筋肉量の測定を行います。

「コロナ禍で、どこへも行けんから筋肉が減っただよ」「こんなに握力があるなんて、まだまだ捨てたもんじゃないよね」など、測定結果を見ながら笑いを含めてお話ししていました。特に、筋肉量の測定では、専用の用紙で印刷されるので皆さん興味津々です！！

まずは、自分自身でもできる「指輪っかテスト」をしてみませんか？イスに座って利き足とは逆のふくらはぎを親指と人差し指でつかんでみてください。



保健師から… 指輪っかテストをやってみよう。
加齢に伴い筋肉量が減少、減弱することを「サルコペニア」と言います。



介護予防のために
みんなで
考えましょう！

介護予防・フレイル予防 川柳

久しぶりとマスク顔でハイタッチ 	思やる 心もフレイル 予防だね 明野町 あかねさん 六十代 	ぶこら〜やと 孫もまねしてぶこらしよと 明野町 まちもんさん 七十代 	おとと まうとこに 赤テープ 明野町 すーこさん 七十四歳 	苦しくとも あと十回と 引き伸ばし 長坂町 M.Mさん 七十代
自給自足と介護予防畑仕事でがんばってる 	コロナ禍で 趣味を奏てる 大正琴 	傘寿過ぎ 寿介護が 生き甲斐に 	指輪かできなくると妻ば 右ただけさど 夫か言う 	フレイルは 毎日 積み重ね