

フレイル予防体力測定会 参加者募集

令和 5年 5月29日

報道機関 各位

保健福祉部高齢福祉課長

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、家に閉じこもりがちとなり、フレイル（虚弱）予備軍となっている高齢者が増えています。

本市では、体力等に不安を感じている方のため、理学療法士による「フレイル予防体力測定会」を開催します。

体力測定後は、身体状況に合わせて自宅でできる運動を指導するとともに、5か月後に再度測定を行いますので、運動の効果を確認することができます。

つきましては、参加者を募集いたしますので、周知・報道方よろしく願いいたします。

記

1 場所／日時

- (1) 地域交流まちづくりセンター 令和5年7月 3日(月)
- (2) 函館アリーナ 令和5年7月 4日(火)
- (3) 亀田交流プラザ 令和5年7月14日(金)

※3会場とも13時半受付，14時～16時実施

2 内容

- ①健康講話（介護予防とは？）
 - ②体力測定（握力・開眼片足立ち等計5種目）
 - ③運動指導（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス訓練等）
- ※個人々へ結果送付します。



3 対象者

- 65歳以上の市民の方
※要介護・要支援認定者および事業対象者を除く



4 定員

- 各会場 20名（定員になり次第締切）

5 申込方法

- 直接高齢福祉課に電話で申込（6月16日締切）

6 協力

- 公益社団法人北海道理学療法士会道南支部

【問合せおよび申込先】
保健福祉部高齢福祉課
介護予防担当 電話21-3082

理学療法士による

フレイル予防体力測定会

現在、体力等に不安を感じている方を対象に、「体力測定会」を実施します。
その後、身体の状態にあわせて、「自宅でできる運動」を指導します。
5か月後、再度体力を測定することで、運動の効果を確認できます。

- ◆対象者：65歳以上の市民（要介護・要支援認定者および事業対象者を除く）
※12月予定の2回目測定会にも参加できる方を対象とします。
- ◆定員：1会場 20人（1人1会場のみ申込可能）
- ◆申込期間：令和5年6月1日(木)～6月16日(金)（定員になり次第締切）
- ◆申込方法：電話でお申込ください。
- ◆申込先：函館市保健福祉部高齢福祉課 介護予防担当
電話 21-3082（月～金 8:45～17:30）

会場名	開催日	実施時間	2回目予定
地域交流まちづくりセンター (末広町4-19)	令和5年7月3日 (月曜日)	14:00～16:00 (受付 13:30)	12月4日 (月) 予定
函館アリーナ (湯川町1-32-2)	令和5年7月4日 (火曜日)	14:00～16:00 (受付 13:30)	12月12日 (火) 予定
亀田交流プラザ (美原1-26-12)	令和5年7月14日 (金曜日)	14:00～16:00 (受付 13:30)	12月1日/8日 /15日(金)の いずれか



「フレイル」って知っていますか？

年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態をいい、要介護の一手手前の状態をさします。

新型コロナウイルス感染症の影響で、家に閉じこもりがちになり、フレイル予備軍になっていませんか？

函館市の「要支援者等」となる原因

第1位「高齢による衰弱」 第2位「骨折・転倒」

『現在の自分の状態を知る！』ことが大事です！

参加をお待ちしております！

(令和4年度 函館市介護予防・日常生活圏域二一三調査 結果報告書)

参加者
募集中



主催：函館市 協力：公益社団法人北海道理学療法士会道南支部