

# フレイル予防体力測定会 参加者募集

令和 6年 6月 3日

報道機関 各位

保健福祉部高齢福祉課長

年齢にとまなない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といい、要介護の一步手前の状態を指します。

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・報道方よろしくお願ひいたします。

## 記

### 1 会場/日時

| 会場                             | 開催日時  | 対象者   |
|--------------------------------|---|-------|
| 函館アリーナ<br>(湯川町 1-32-2)         | 7月8日(月) 14時～16時<br>受付: 13時半～ (残りわずかです)      | 65歳以上 |
| 亀田交流プラザ<br>(美原 1-26-12)        | 7月9日(火) 14時～16時<br>受付: 13時半～ (既に定員に達しました)   |       |
| 地域コミュニティプラザ<br>Gスクエア (本町 24-1) | 7月11日(木) 12時半～14時半<br>受付: 12時～ (定員に余裕があります) | 75歳以上 |

### 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

要介護・要支援認定者および事業対象者を除く、65歳以上の市民の方  
※「地域コミュニティプラザGスクエア」のみ、75歳以上が対象です。

### 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14日(金)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。  
※「地域コミュニティプラザGスクエア」のみ、75歳以上が対象です。
- ◆定員 : 1会場 20人（1人1会場のみ申込可能）
- ◆申込期間 : 令和6年6月3日(月)～6月14日(金)（定員になり次第締切）
- ◆申込方法 : 電話でお申込みください。
- ◆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                    |
|----------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|
| 函館アリーナ<br>(湯川町1-32-2)            | 令和6年7月8日<br>(月曜日)  | 14時～16時<br>(受付 13時半)  | 12月2日<br>or9日<br>(月) 予定  |
| 亀田交流プラザ<br>(美原1-26-12)           | 令和6年7月9日<br>(火曜日)  | 14時～16時<br>(受付 13時半)  | 12月3日<br>or10日<br>(火) 予定 |
| 地域コミュニティプラザ<br>Gスクエア<br>(本町24-1) | 令和6年7月11日<br>(木曜日) | 12時半～14時半<br>(受付 12時) | 12月5日<br>or12日<br>(木) 予定 |



「フレイル」って知っていますか？

年齢にとまない、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。  
「年だから…」と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」etc.  
(令和4年度 函館市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 結果報告書)

理学療法士の指導で、正しく体力アップをしてみませんか？



北海道理学療法士会  
マスコット  
キャラクター  
「りっぴ」

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