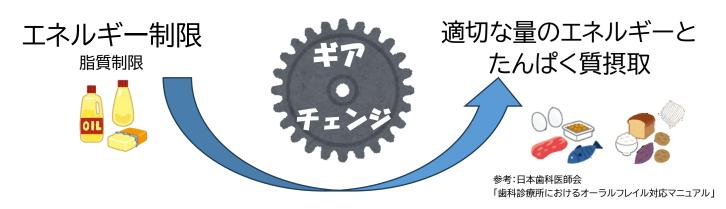
フレイル予防へのギアチェンジできていますか?

若いころは生活習慣病予防のための「メタボ予防」でしたが、シニア世代は栄養不足に注意する「低栄養対策」も必要です。



BMI(身長と体重のバランスを表す指標)を求めてみましょう!

(例) 体重 50kg 身長 150cm の場合 50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2

やせ 注意 21.5 未満

【フレイル】予備軍のリスク大

65歳以上の目標 BMI 21.5~24.9

最も病気にかかりにくい状態

肥満 注意 25.0 以上

生活習慣病のリスク大

申込制

おいし食・楽しく・元気塾

講座 全6回(プログラム、日程に関しては裏面をご覧ください)

対象者 65~74 歳の方(今和7年4月1日時点)で次の①~④にすべてに該当される方

- ① 甲府市民
- ② BMI が 15.0~20.0 の方
- ③ 介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
- ④ 過去に「おいし食・楽しく・元気塾」に参加されたことがない方

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館(旧甲府市総合市民会館) 甲府市青沼3-5-44

参加費 無料

申込期間 令和7年5月26日(月)~6月9日(月)

問合せ・申込先 甲府市役所地域保健課 電話:055-242-8301(平日 8:30~17:15) 定員 60 名

いくつ当てはまりますか?

簡単!フレイルチェック

- □ 体重が何もしていないのに減ってきた
- □ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- □ 1週間のうちに1日も、ウォーキングなどの運動 または農作業をしていない
- □ ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- □ 5分前のことが思い出せない

1個でもあてはまる方は プレフレイル(フレイルの前段階)の 可能性があります。

あてはまる項目の数 0個→健康 1~2個→プレフレイル 3個以上→フレイル

是非この機会にフレイル予防をはじめませんか。

~参加者の声~

[~]簡単な気持ちで参加しましたが、 身体も心も衰える前にフレイル予防を √教えていただけてよかった。







フレイル予防も含め、 まだ若いと思っていましたが、 健康に過ごしていきたい。

~教室の様子~

鏡を使って舌の動きをチェック



【令和7年度 教室プログラム】 ※中止や内容変更が生じる場合があります。ご了承ください。

	日程	時間	内容
第1回	7月 3日(木)		●オリエンテーション ●測定会(体重、握力など)
第2回	7月16日(水)	10:00~	●食事のポイント(管理栄養士) ●お口のケアについて(歯科衛生士)
第3回	8月 7日(木)	11:45	●誤嚥予防・正しい姿勢 (言語聴覚士)
第4回	8月25日(月)		●運動のポイント(理学療法士)
第5回	10月8日(水)		●生活機能向上について (作業療法士)
第6回	12月11日(木)		●測定会(体重、握力など) ●まとめ