

令和7年度 豊島区フレイルチェックのご案内

池袋東口親和町会
会長 宮城 敏男

厳しい暑さの続く毎日ですが、お身体の調子はいかがでしょう。

早速ですが、豊島区の協力をいただきまして下記のとおり池袋東口親和町会によるフレイルチェックを計画いたしました。皆様お誘いあわせの上、ぜひお出かけください。

日時： 7月19日（土） 午後2時 ～ 3時45分

場所： 区民ひろば南池袋 （受付：午後1時50分より）

フレイルチェックは自分の心と体の **元気度状態** が確認できます

フレイルチェックの様子

自己チェック



握力測定



片足立ち上がり



手足の筋肉量



フレイルチェックでは以下のような確認をします

- ① 栄養・運動・社会参加の → 「意識チェック」
- ② お口・運動・社会参加の → 「実技チェック」
- ③ 5種類の実測（滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量）



- ・動きやすい服装でお越しください
 - ・区民ひろばは靴下の着用必要
 - ・裸足で測定する項目があるため、ストッキングは避けて下さい
- 持ち物：上履き、筆記用具、水分補給できるもの

申込みは下記までお願いします。

佐藤 あつ子 (3981) 0312

フレイル担当 谷津 行穂 (6316) 7575

協力：豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ 03-4566-2434
当日は、区職員、リハビリテーションスタッフ1名も参加します。