



## コミュニティーのこのこ



8月18日 今日は『フレイルチェック』の出前講座を行いました。昨年まではコロナ感染症 の影響で簡易チェックしかできませんでしたが、久しぶりに測定ができました。「体組成計」「握 カ測定」「片足立ち上がり」「ふくらはぎ周囲測定」「活舌測定」の5つの測定です。そのほか、 お口の元気度や人とのつながりや組織参加、支え合いについての質問にそれぞれチェックを入れ ていきました。大事なのは「しっかり食べて(栄養)」「しっかり動いて(運動)」「みんなで楽しく (社会参加)」。 いつまでも元気でいるための秘訣です。

















5つの測定にチャレンジ



会話がはずみます



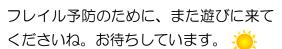


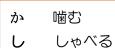
各班で感想など話し合い











笑う わ



