



コミュニティのこのこ



8月18日 今日『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」「握力測定」「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。大事なものは「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）」。いつまでも元気であるための秘訣です。



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



フレイル予防のために、また遊びに来て
くださいね。お待ちしております。



か	噛む
し	しゃべる
わ	笑う