

第1回 フレイル予防啓発イベント

【日時】2025年10月18日（土曜）10時～12時

【会場】イオン名寄ショッピングセンター1F **参加無料**



2025年9月、道内初のフレイルサポーター（シニア26名+名寄市立大学学生16名）が名寄市で誕生しました。

シニアと大学生の「多世代フレイルサポーター」が力を合わせ、「健康長寿と幸福長寿のまち、名寄市」を目指して、フレイル予防支援活動を展開します。

10:00～10:30 フレイルサポーターによるミニ講話

（1Fステージにて）

『フレイルってなんだろう？フレイル予防のポイントお伝えします！』

10:30～12:00 フレイルチェック会（測定コーナー）

『私は今フレイルの状態にあるの・・・？』

チェックリストと筋肉量計測などで判定します

チェックリスト



筋肉量測定

- ・握力
- ・手足の筋肉量
- ・片足立ちあがり
- ・ふくらはぎ周囲長



お口周りの 筋肉測定



※測定したい項目のみでも実施可能です

※フレイルチェックを受けられた方全員に、「フレイル予防ハンドブック」差し上げます！

専門職による相談ブースも設置しています

「栄養相談」

「健口相談」

「運動相談」

お気軽にお立ち寄りください！

主催：名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター

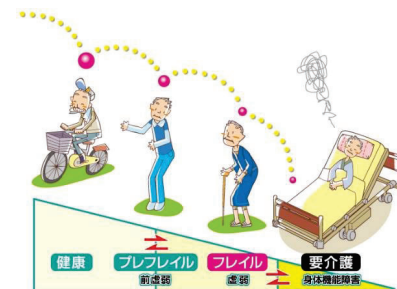
【問い合わせ】看護学科教員 澤田知里 ☎01654-2-4199（内線3218） / ✉naya-chisato@nayoro.ac.jp

Q.フレイル（虚弱）とは？

加齢に伴い、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなりますが、「運動・栄養・社会参加」に気を付けて過ごすともた元の健康な状態に戻ることが可能であると言われています。

フレイルについて一緒に学びませんか？



AEON イオン名寄 ショッピングセンター

フレイルサポーターによる
ミニ講話

