

# フレイル対策事業・認知症普及啓発事業について

## 1. フレイル測定機器設置

令和2～3年の2年間で、22か所の区民ひろば及び2か所の介護予防センターにフレイル測定機器を設置します。今年度は以下の施設に設置しました。

自分の好きなタイミングで気軽に測定ができるようになります。ぜひ、お気軽に自己チェックをしてみてください！

### 「フレイル」とは？

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護状態」の間の時期にあるとされ、心身の活力が低下してきた状態です。

フレイルになっても、適切な対応をすることで以前の健康な状態に戻ると言われています。



## フレイル測定機器のご紹介



運動機能分析装置（ザリッツ）  
脚力と全身のバランスチェック



歩行姿勢測定  
歩行姿勢をチェック



口腔機能測定器（健口くん）  
お口の健康度をチェック

設置場所		設置機器
区民ひろば仰高 区民ひろば池袋	区民ひろば西池袋 区民ひろば要	運動機能分析装置 脳年齢・血管年齢測定器 口腔機能測定器、握力計
区民ひろば駒込 区民ひろば上池袋 区民ひろば千早 区民ひろばさくら第一	区民ひろば清和第一 区民ひろば富士見台 区民ひろば高松	歩行姿勢測定 血管年齢測定器 口腔機能測定器、握力計
高田介護予防センター		歩行姿勢測定 物忘れ相談プログラム 口腔機能測定器
東池袋フレイル対策センター		物忘れ相談プログラム 口腔機能測定器、体組成計

## 2. まちの相談室

専門の知識を持った相談員（保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士）に、体と心の健康について相談ができます。

65歳以上の方が対象で、各区民ひろばで月1回、約2時間開催しています。