

# 四日市市 高齢福祉課 運営



フレイル対策ルーム 四日市

## 公式アカウント

### 友だち募集



健康長寿に向けての情報を定期的に配信します！

1

#### 通信フレあえルの配信（概ね月1回）



- 運動
  - 口腔機能
  - 栄養
  - 社会参加
- など



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌 2024年 2月号

### フレあえル

今月のテーマ | 高齢期の健康新常識?! フレイル

これまで「歳のせい」だと思われていた心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことを、最近では「フレイル」と言います。今月はフレイルのポイントとチェック、予防・対策について掲載します。

1つ目のポイント  
健康と要介護の中間の時期

フレイルを放置すると

筋力・骨折  
認知症  
施設入所

など、要介護状態に至る危険性が高くなる

2つ目のポイント  
多面性がある

フレイルは、身体の機能低下だけでなく、認知機能の低下や閉じこもりなど、様々な側面（原因）で陥り・進行します。

3つ目のポイント  
可逆性がある

要介護状態から健康な状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階であれば、早期に自覚・発見し、適切な対策をとることで、健康な状態に戻る可能性が高くなると報告されています。

フレイルのチェックと対策については次のページへ

2

#### フレイル 関連ページの紹介



- イベント案内
  - 専門職の取り組み
- など

3

#### 通いの場 電子地図の掲載

- 各地区での開催場所・日程・内容
- など



〈友だち追加（登録）方法は裏面をご覧ください〉

問い合わせ先 | 四日市市役所 高齢福祉課 ☎ 059-354-8170



# 友だち追加方法詳細

※ アプリのインストール・登録は無料ですが、通信料は自己負担となります。

## 1 QRコードで登録

① ホーム画面右上の を選択



② を選択



③ 表示画面で以下のQRコードを読み取り



④ 下記画面が表示されたら を選択



フレイル対策ルーム 四日市

健康長寿に向けての情報を配信します！  
基本情報を見る >



## 2 ID検索で登録

① ホーム画面右上の を選択



② を選択

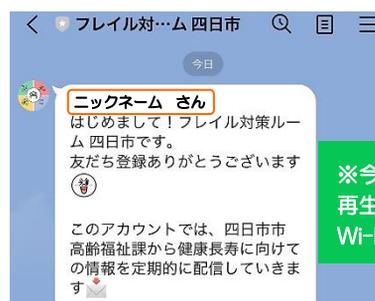


③ 表示画面で @022mtaqp と入力し を選択



⑤ 友だち追加完了後、下記メッセージが届く

これで完了!



※今後配信される動画の再生時には、できるだけWi-Fi環境をお勧めします