

健康長寿と介護予防のフレイル対策

栄養指導

&

機能訓練

今こそ！
フレイル
対策

75歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、以下のいずれかに該当する方は、フレイル対策の栄養指導と機能訓練を受けられます。

- BMI **18.5** 未満 かつ 血色素量 **12.0** g/dL 未満
- 76歳** の方で 下記質問票 4～7 が 全て「1.はい」
(今年度76歳になる方の生年月日：昭和22年4月1日～昭和23年3月31日)
- 81歳** の方で 下記質問票 4～7 が 全て「1.はい」
(今年度81歳になる方の生年月日：昭和17年4月1日～昭和18年3月31日)

<質問票>

- 質問4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。
- 質問5 お茶や汁物等でむせることがありますか。
- 質問6 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
- 質問7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

該当される方のご相談をお待ちしております



かつシカ連携医
葛飾区医師会

上記に該当する方は、フレイルの恐れがあります。
この機会に栄養指導・機能訓練を受けましょう！！
費用は**無料**です。

お申込み → 葛飾区医師会 フレイル予防サルコペニア対策室

電話：03-3691-8536

(平日10時～16時)

所在地：立石5-15-12