

魚津市プレスリリース 令和3年8月30日

魚津市 × スクール・フレイル予防センター

～魚津市初！フレイル“まるごと”予防事業～
魚津市フレイル予防チャレンジ
(全7回)のご案内 参加費無料



魚津市では、フレイル予防に欠かせない「運動・認知・栄養・口腔」について、複合的に学習・実践する『魚津市フレイル予防チャレンジ』事業をスタートします。

上記4項目[※]は、フレイルを引き起こす主要原因であり、魚津市の後期高齢者においてもリスクをもつ人が多い項目となっています。そのため、フレイル予防の取組強化と習慣化の支援により、元気高齢者の増加を目指します。

委託先のスクール・フレイル予防センターの強みを活かし、多職種の講師による様々なチェックや測定、実践プログラムが行われます。

[※]要介護認定者を除く75歳以上高齢者全員に実施した意識調査3,250名の回答結果(回答率68.4%)。運動機能リク46.7%、認知機能リク29.5%、低栄養リク12.8%、口腔機能リク11.9%該当。

1 開催日時(3クール予定)

第1クール：令和3年9月29日(水)～11月17日(水)

毎週水曜日(全7回)9:30～11:00

2 会場

スクール・フレイル予防センター
(魚津市本江1-26)

3 対象

市内在住のフレイルのリスクがある方[※](要申込)
定員10名(1クールにつき)

[※]上記に該当する方には、市からご案内します。

4 講師

医師、健康運動実践指導者、管理栄養士
歯科衛生士等

5 内容

- ・体力・口腔機能等の測定と評価
- ・各講師による講座と実践プログラム

*新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、予定を変更する場合がございます。



担当部署：地域包括支援センター
電話：23-1007
担当：上田、玉水