

フレイル予防で元気な明日へ！

# フレイル予防

# フェスタ

2024



## フレイルとは？

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。

## イベント内容

- ▶ フレイル予防講演会
- ▶ 耳のきこえ講話
- ▶ eスポーツ・スマホ体験
- ▶ 相談コーナー（専門職による相談）
- ▶ 体力測定会
- ▶ いちにい体操・歌声サロン
- ▶ レクリエーションコーナー（輪投げ・ポッチャ・ダーツ） など

※詳細は裏面をご覧ください。

令和6年

11月9日 土 10:00 ▶▶ 15:00

会場 中小企業センター（西品川1-28-3）



問い合わせ

品川区役所 高齢者地域支援課 介護予防推進係  
☎03-5742-6733 fax.03-5742-6882



ホームページ

# プログラム

参加  
無料

入退場  
自由

## 学ぶ

### フレイル予防講演会

13:00~15:00

#### 1部

今日からできる健康長寿のポイント  
～3+1でフレイル予防～  
【講師】伊藤 滋唯（理学療法士）



“健康寿命の延伸”において重要な「フレイル予防」。今日から取り組めるフレイル予防のポイントなどお話しします。

#### 2部

目指せピンピンコロリ！  
～お口から始まるフレイル(オ-ラルフレイル)とは～  
【講師】鈴木 治仁（鈴木歯科クリニック院長）



#### 耳のきこえ講話 10:30~11:30

フレイル予防で耳にも良い暮らしを～耳にやさしい生活・習慣とは～  
【講師】黒川 容輔（言語聴覚士）



10:00~15:00

## 確かめる

### 【体力測定会】

協力：品の輪～品川区リハビリテーション・ネットワーク～

体力測定でご自身の今の状態を確かめてみませんか。  
測定後はおすすめの体操やトレーニングなどお伝えします。

#### ●測定内容●

- ・握力 ・脚力 ・バランス
- ・歩行速度 ・BMI など



タブレットを用いたゲーム  
感覚でできる健康チェック  
測定もあります！

### 【体験・相談コーナー】

脳血管測定、体組成測定など、体験しながら体の状態を確認してみませんか。歯科医師、管理栄養士や言語聴覚士など、専門職による相談コーナーも開催します。

包括連携協定企業からの  
情報発信コーナーもあります！



### 【あたまの元気度チェック】 10:00~18:00

もの忘れの症状が起こる前に認知機能テストを行い、自身のあたまの元気度を確認してみませんか。

※事前申込が必要です。

（10月11日 申込開始【先着順】）

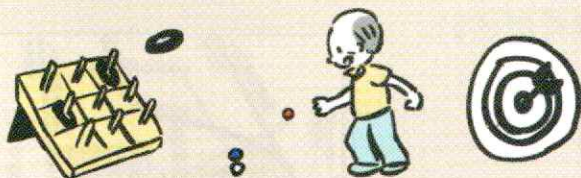
詳細は、広報しながわ10/11号 または  
ホームページをご覧ください。

10:00~15:00

## 体験する

### 【レクリエーションコーナー】

輪投げ・ポッチャ・ダーツにチャレンジ！



### 【eスポーツ体験コーナー】

認知症予防事業「脳力アップ元気教室」  
eスポーツコースで実施しているゲーム  
を体験！



### 【ステージブース】

みんなで一緒にやってみましょう！

#### ●内容●

- いちにい体操・歌声サロン
- ・脳活性化エクササイズ



### 【スマホ体験コーナー】

スマホを普段使わない方や慣れていない方  
大歓迎！スマホを使ったゲームや脳トレ  
などを体験。スマホ相談も受け付けます。

大井町のコーヒーショップによるコーヒ-  
の試飲や淹れ方講座、パン工房プチレーフ  
の店舗などほかにも盛りだくさん！



※一部内容が変更になる場合がございます。