横浜市 フレイル予防イベン

フレイル予防!



@イオン天王町 ショッピングセンター

「フレー!フレー!フレイル予防!」は横浜市のフレイル予防推進の愛称です

横浜市×イオンリテール㈱×大塚製薬㈱×(公財)横浜市スポーツ協会









横浜市は、平成24年度よりイオン株式会社と「包括連携協定」を、令和2年度より大塚製薬株式会社と「市民の健康増進等に係る包括的連携に関する協定書」を締結しています

令和6年3月27日(水)10時~15時

イオン天王町ショッピングセンタ

1階天王町商店街側入り口すぐ

(神奈川県横浜市保土ケ谷区川辺町3-5)



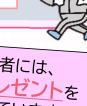


▶▶▶本イベントに関する詳細はこちらからからご確認ください。 横浜市ホームページ

横浜市フレイル予防イベント



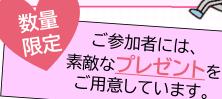




実施内容

※詳細は、裏面へ!

- ・フレイルチェックリストをやってみよう! (横浜市)
- たんぱく質の摂取率チェック (イオンリテール㈱ ※協力:キューピー㈱)
- ・噛む能力チェック・「パ」「タ」「カ」で、お口の機能チェック (イオンリテール㈱)※協力:㈱ロッテ、サンスター㈱)
- ・栄養バランスの上手な取り方のアドバイス (大塚製薬㈱)
- ・買物ついでにからだチェック!~姿勢測定・握力測定~ ((公財) 横浜市スポーツ協会 ※協力:㈱マクニカ)
- ・からだ測定会 (イォンリテール㈱) イオンスポーツクラブ 3FIT)





本イベントに関するお問合せ:横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課 電話:045-671-3464 FAX:045-550-4096



横浜市フレイル予防イベント内容紹介

GoGo 健康! フレイル予防!

横浜市では、健康寿命の延伸を目指して、 フレイル予防に取り組んでいます! ぜひ、この機会に、フレイルについて学び、 フレイル予防に取り組みましょう!

フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだとここ ろの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要に なる危険性が高くなっている状態。

フレイルの予防

フレイルに至るまでには、からだ・こころ・認知機能等の小さ な変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互い に影響し合っています。小さな変化に気付き、早い段階から フレイル予防の4つの柱「運動・口腔(お口)のケア・栄 養摂取・社会参加」の取組を、日常生活の中に一体的 に取り入れることが大切です。

老化 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど 生活機能(心身機能など 病気 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など フレイルは… -●「健康」と「要介護状態」の"中間の状態"です。 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が 期待できます。

健康寿命

限定で参加者には プレゼント もご用意しています

イベント内容

フレイルを予防するための「運動・口腔・栄養・社会参加」の 4つの取組について、各ブースにてご案内します!

運動

動き続けていくための からだづくり

◆ 買物ついでにからだチェック!~姿勢測定・握力測定~ ((公財)横浜市スポーツ協会

※協力:㈱マクニカ)

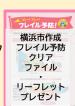
からだ測定会 (水分・タンパク質・ミネラル・ 体脂肪などを測定) (イオンリテール(株) ※協力:イオンスポーツクラブ3FIT)



社会参加

外出・交流・参加で 人や地域とつながる

- 地域の活動についてご紹介
- 保健師とフレイルのチェック リストを使ってこころと からだの健康状態を一緒に 確認しよう! (横浜市)







口腔

噛む力・飲み込む力を保つ

噛む能力チェック (イオンリテール(株) ※協力:(株)ロッテ)

「パ」「夕」「カ」で、 お口の機能チェック (お口の体操にチャレンジ)



㈱ロッテ

製品プレゼント

栄養

しっかり食べて 健康なからだづくり

たんぱく質の摂取率チェック (イオンリテール(株) ※協力:キユーピー(株))

(イオンリテール(株) ※協力:サンスター(株))

栄養バランスの 上手な取り方 アドバイス (大塚製薬㈱)



イベント会場案内

【電車でお越しの方】

相鉄線 天王町駅 徒歩約8分 星川駅 徒歩約6分 【バスでお越しの方】

- <横浜市営バス> 保土ケ谷車庫 下車すぐ
- <横浜市営バス・神奈川中央交通・相鉄バス> 峯小学校前 下車すぐ 【お車でお越しの方】

横浜駅方面より国道16号「宮田三丁目交差点」すぐ

詳しくはイオン天王町ショッピングセンターホームページ駐車場案内をご覧ください。 ※本イベントは、施設内駐車場の割引サービスの対象外です。



イオン天王町ショッピングセンター1階のフロアマップ