

# あんしん座談会

## おたっしや度チェックとフレイルについて ボールを使ったストレッチ・筋トレ

4月に送付しました「おたっしや度チェック」に沢山のご回答を頂き、ありがとうございました！  
5月の座談会はおたっしや度チェックの集計結果の説明とボールを使ったトレーニングを行います。  
暖かい日が増えてきました。外出のきっかけにご参加ください！

「おたっしや度チェック表」

記入者に○をつけて下さい。	本人	家族	その他( )
「はい」、「いいえ」の当てはまる方に○を付けて下さい。			
1	バスや自動車等で一人で外出していますか	はい	いいえ
2	お店に行って買い物していますか	はい	いいえ
3	自分で預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人(家族や親戚以外)の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族・友人の相談にのることはありますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁につたらずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座り何もつかまらずに立ちあがれますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
10	転ぶことに対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	半年のあいだに、2～3kg以上体重が減りましたか	はい	いいえ
12	身長・体重をお書き下さい		
	身長( cm )	体重( kg )	
13	半年前と比べて、固いものが長べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが頻りにありますか	はい	いいえ
16	週に1回以上外出しますか。(散歩、買い物、仕事、病院)	はい	いいえ

日 時: 令和6年5月17日(金)

10時30分～

場 所: 役場 玄関ホール

対 象: どなたでも参加できます。

持ち物: 飲み物(必要な方)

参加費: 無 料

申込先: 保健福祉課介護予防係

(柳澤・西尾)電話: 47-2113

にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせ  
⇒新冠町役場 保健福祉課  
健康推進係 **47-2113** まで

「にいかっぷ  
健康ポイントカー  
ド」対象事業です♪

