

Advance

Planning

Care

今日を知って明日を語ろう! ～フレイル測定と人生会議～

アドバンス・ケア・プランニング



日時 2024年3月2日(土)

会場



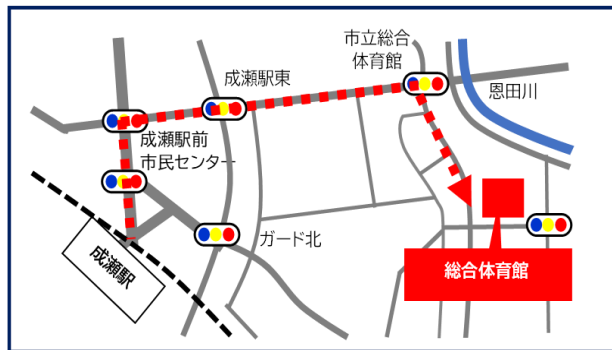
町田市立総合体育館
(住所：町田市南成瀬5-12)

第1部：12:00～14:45 11:30受付開始

第2部：13:45～16:30 13:15受付開始

定員各部50名！事前申し込み制！

対象 市内在住・在勤・在学の
40歳以上の方対象



ご来場の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。
車でお越しの場合、駐車場は有料となりますのでご了承ください。

【第1部】と【第2部】は同じ内容です。時間をご確認のうえいずれかにお申し込みください。

お電話もしくはインターネットで申し込みできます。

申し込みの際はイベントコード **240202B** が必要です。

☎電話：042-724-5656

(午前7:00～午後7:00 年中無休)

【申込期間】2月2日(金) 12:00～2月19日(月)

インターネット

『町田市 イベシス』と検索

または

二次元バーコード



申込方法

持ち物

動きやすい室内履き (室内のため、履き替えが必要です)

・測定会のため動きやすい服装でお越しください。ストッキングやタイツの着用はお控えください。

主催：町田市医師会 / 町田市 / 町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト

お問い合わせ：町田市いきいき生活部高齢者支援課 ☎ 042-724-2140

特別講演

【講師】

日野原記念ピースハウス病院 診療部長
医師 羽成 恭子(はなりきょうこ)氏



13:45～14:45

(お申込みの方全員対象)

【テーマ】

活用しよう 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング) ～思いをつないで、安心して暮らしていくために～

人生会議とは、あなたが大切にしていることや望んでいること、どんな医療やケアをどこでどのように受けたいか、受けたくないかなどを、自分であらかじめ考え、周囲の人たちと共有していくプロセスのことです。

フレイルチェック測定会 *Check!*

第1部 12:00～13:45

第2部 14:45～16:30

- ≫ **開口力測定**
口を開ける力を測定し、食べ物をかむ力が分かります
- ≫ **舌圧測定**
舌の機能を測定し、飲みこむ力が分かります
- ≫ **体組成測定**
筋肉量・体脂肪などを測定し、身体機能が分かります
- ≫ **バランス能力測定**
片足立ち測定で、足の筋力やバランス力が分かります
- ≫ **脚力測定**
30秒立ち上がり測定で、足腰の筋力が分かります

目指せ！元気で
いきいき生活！



フレイルとは…

加齢により心身の機能が低下して「健康」から「要介護状態」に移行する中間の段階です。

フレイルを予防することで、元気でいきいきと生活できる期間(健康寿命)を延ばすことができます。

ご自身の身体の状態を知り、学んで健康寿命を延ばしましょう♪