



町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト 市民向け研修会

測って 学んで、 延ばそう健康寿命!

～町田市のフレイル予防について～

参加費無料・予約不要
市内在住・在勤・在学の方対象

目指せ!
元気でいきいき
生活!



2023年

2月18日(土)

13:00~16:30

(12:30受付開始、15:30最終受付)

町田市庁舎 3階
(住所：町田市森野2-2-22)

※市庁舎南入口(線路側)からお入りください
※車でお越しの場合、駐車場は有料です

測定して、相談して、 フレイルを知ろう!

【感染予防対策実施の上、ご参加ください】

当日、発熱や咳等、体調不良のある方、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、参加をお控えください。



マスクをして
参加しましょう



外出前に
体温を測りましょう

※感染状況等により、イベント自体が中止・延期になる場合があります



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福祉課地域支援係 042-724-2140

健康寿命を延ばす工夫を学びましょう！



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」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って・学んで・健康寿命を延ばしましょう！

☑ 「フレイル」って、実はいろいろあるんです！ 講演会



【13:30～】

薬局を活用してフレイル予防！
～まずはかかりつけ薬局をつくりましょう～

しんわ薬局玉川店 薬剤師
加藤孝紀氏

【14:30～】

**自宅でできる！
お口のフレイル予防！**

齋藤歯科医院 歯科医師
齋藤太伊輝氏

【15:30～】

フレイル予防

川村クリニック 医師
川村益彦氏
(町田・安心して暮らせるまちづくり
プロジェクト推進協議会 会長)

☑ 自分のからだを知りましょう！ からだ測定コーナー

なかなか出会えない機器を揃えました！

➤ 歩行解析

数メートル歩くだけで、人工知能が歩行の癖を解析します

➤ 骨健康度測定

超音波で骨の強さが分かります

➤ 体組成測定

筋肉量・バランス・体脂肪などを測定します

➤ 舌圧測定・開口力測定

口・舌の機能から、食べる力などを測ります

➤ 反射機能測定

脳の反射機能などを測ります
運転する力もわかります

…ほか、30秒立ち上がりテスト（筋力）や
開眼片足立ち（バランス）など。

☑ 結果を相談してみよう！ 各種相談ブース

からだ測定後、歯科医師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士の個別相談を受けることができます！



☑ パネル展示

わたしたち「町プロ」のこと、紹介します！医療・介護の専門職の集まる参画団体と「町プロ」の歴史を知ってください☆

