

「フレイル・サルコペニアをチェックしよう！」

を実施しました。

皆さん、フレイルやサルコペニアについてご存じでしょうか？フレイルとは、加齢により身体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなり、要介護となる一歩手前の段階のことを言います。

また、サルコペニアとは、筋肉量・筋力の低下のことを言います。人生百年時代とされていますが、これからも元気に健康に生活していくためには、フレイルとサルコペニアの予防が大切です。

フレイル・サルコペニアチェックでは、「イレブンチェック」や「ふくらはぎの大きさ測定」、「握力測定」、「骨格筋量測定」、「骨密度測定」を実施しました。さらに、ヘルスケアトレーナーや保健師によるおすすめ運動の紹介をしました。

今後もフレイルやサルコペニアに関する取り組みを行ないます。皆様のご参加お待ちしております！



握力測定



骨格筋量測定



ふくらはぎの大きさ測定



骨密度測定

参加者に直撃インタビュー

—「フレイル・サルコペニアをチェックしよう！」にご参加いただきありがとうございます。以前から当協会の健診を受けていたとお伺いしています。

そうなんよ、以前働いた会社でも健康診断はここ（中国労働衛生協会）でして、退職後も5～6回健康診断やイベントに参加しとるんよ。

—長いお付き合いなんですね！ありがとうございます。ずっと当協会でのイベントや健診を受けていただいてとても嬉しいです！今回のイベントに参加していただいた理由を教えてください。

それはね、自分の身体がどうなっているか知ることができるからよ。前に大きい病気になったんだけど、それがきっかけで、ずっと健康でいたいって思うようになってね…。今回みたいに、骨密度や骨格筋量みたいな詳しい検査ってなかなか受けられないよね？だから、受けてみたんよ。

—そうだったんですね。今回参加してみていかがでした？

自分の身体のことを知れてよかったよ。もうちょっと結果が良かったら万々歳なんだけどね。でも今の状態が維持できるようにしないとね。また今度検査するときが楽しみ。知り合いにも久しぶりに会えたり、楽しかったよ。