

# わが町・わが村介護予防事業

## ◆北中城村◆

### 北中城村フレイルチェック事業

- 高齢になり足腰や認知機能が衰え、社会とのつながりが低下した虚弱状態を“フレイル”と呼びます。
- 東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルのチェックと予防のための取組み」について研修を修了した住民ボランティア“フレイルサポーター”第1期生22名が2019年10月に誕生しました。
- 地域の自主体操サークルやふれあいサロンなど高齢者の集いの場に出向いてフレイルチェックを行い、フレイルに陥らないよう【栄養と口腔／運動／社会参加】に気をつけた健康的な生活を送るための助言を行います。

