

はじめよう  
フレイル予防

# 鳥取方式

入場無料  
申込不要

# フレイル予防フェア

～みんなで楽しくフレイル予防 100年ライフを楽しめる鳥取県へ～  
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を「**フレイル**」といいます。その予防方法について楽しく学びましょう。

令和6年**2月4日(日)** 12時30分～16時  
ハワイアロハホール (湯梨浜町はわい長瀬584)

【講演】 13:25～13:50

「鳥取県の健康寿命が大ピンチ！  
～人生百年時代はフレイル予防から～」

鳥取大学医学部  
中村 廣繁 先生



【トークセッション】

14:00～14:50

元プロ野球選手の川口和久さんの健康の秘訣を、鳥取大学医学部の教授陣が各専門分野の知見をもとに、楽しく聞き出します。



【体験ブース】 12:30～13:50  
14:50～16:00

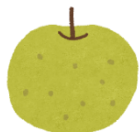
フレイル予防の3つのポイント「社会参加」「栄養・口腔」「運動」に関する測定やチェックを体験できます。

- ・脳年齢、骨密度の測定
- ・咀嚼力、食生活チェック、試食
- ・健康相談
- ・グラウンド・ゴルフ体験※ など

<協力団体>

※天候により中止することがあります。

- 鳥取大学医学部
- 県栄養士会
- 県歯科医師会
- 県理学療法士会
- 県看護協会
- 山陰言語聴覚士協会
- 鳥取県グラウンド・ゴルフ協会



☆アンケートラリー参加者には素敵な景品プレゼント！

☆さらに、ウォーキングアプリ「**aruku&**」(あるくと)の当日歩数6,000歩以上を提示した参加者に素敵な景品プレゼント！

早く自身の状態に気づき対策を行えば、元の健康な状態に戻すことができます。



## フレイル予防の3つのポイント

① **社会参加** “**ペア(みんな)**”で楽しく活動しよう”

社会とのつながりはフレイルや認知症の予防に繋がります。買い物や散歩などで外出を日々心がけ、趣味や地域活動などで友人や知人と集う機会を持ちましょう！

② **栄養・口腔** “むし歯**なし** 好き嫌い**なし** 病**なし**”

お口を鍛え、バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう！

③ **運動** “適度な**かじゅう**荷重で**シャキシャキ**動こう”

運動の機会が減ると筋肉が衰え、転倒による骨折等のリスクを高めます。こまめに動いて筋力を維持しましょう！



<お問合せ先> 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課 電話 0857-26-7202

