

フレイルチェック体験の感想

平塚市のフレイルチェック測定会を体験した方のお声を紹介します。

(R3年からR4年実施分から一部抜粋)

フレイルチェック測定会の「ご感想」

本日は、フレイルチェック測定会にご参加いただきありがとうございます。測定会への参加の動機、実際に測定をされて良かった点など、ご感想を下記欄にご記入願います。

ご感想 記入欄

初めて参加させて頂きました。自分の体がどのくらい衰えているのか、発見ができました。
参考になるから、これから生活をしていきたいと思います。
食事・運動にも充分気を付けます。
いろいろとサポートしていただいたみなさん、ありがとうございました。

フレイルチェック測定会に参加された際に、感想やフレイルサポーターへのお言葉を頂いています。

フレイルという言葉の意味は知っていましたが、筋肉が弱くなり、だんだん運動もできなくなってしまう。そして、^{生活}生活の質も下がっていき、これからは運動、栄養(食事)も充分にできなくなるといふことが解りました。是非周りの人に知らせたいからとしたいと思います。

初めて参加しました。素晴らしいです。日頃運動をしないとは思っていましたが、参加したおかげで、お知り合い、その解決方法も学ぶことができた。夫が要介護者ですが、私の健康を考えると、後悔はしていません。

今日はありがとうございました。自分の健康状態を把握できて良かったです。1年に1度チェックして、健康寿命を延ばし、社会に貢献できる事があればと思います。

手は言ってくたさい。

生き生きと暮らしたいと思えます (代筆)

自分の気がぬかぬことを、点検していただき、これからの生活に生かしていきたい。健康寿命を大いに延ばしたい。

「夕方の夕」の回数と調べてもらって、そういう器械があるってすごいなと思いました。そして、おもしろいと思いました。家にいる体計では、体脂肪とか出てくるの、筋力の測定もあり、値が出てくるので、~~おもしろい~~すごいと思った。

これから、身体がよくなる。道具の進化は、目玉みはるもあってくるのかなと思います。楽しみ!!



手をつなぎたくなる街

- ・握力や筋肉量など、普段自分では計れない項目が出来てよかったです。
- ・社会参加の質問を見て、どのようなことが社会参加と言われるのか、わかった。
- ・測定、シール貼りと、なかなか楽しかったです。どうもありがとうございました。

楽しく測定ができてよかったです。
運動として指輪などが合格できるようがんばろうと思います。

2年前の測定に比較して、健康と維持できていることを確認しました。80才を同じ状態で迎えるようにします。

昨年からの参加させていただいております。記録が残りますので、変化に気付くことが出来ます。
これからも続けて参加させていただきたいと思っております。
本日は、ありがとうございました。

フレイルチェックを以て、自分の会生活(栄養面)がいかに出まわっているかを実感しました。
1人暮らしもあり作るのが面当にできず、残った材料がもたいてい、出まわりの副食や、弁当に頼りがちにしています。
便利さだけではなく、しおりと栄養を摂っていかないと、思いました。

前回ははじめのことで「憂鬱」のみという感じでした。今回は2回目なのでほいほい様子が変わりました。1才自覚にいたか筋力が落ちていた以上落ちていたことがわかりました。「もうトシが95いよいよ」という気持ちも2週間を招いた。
運動で腰痛が拡大にいったこと、腰痛をやわらげるために脚の運動を少くしている。数日前ハズのステップの昇降で脚の筋肉のオドロキを自覚し、今回の検査で更に確認した。ありがとうございました。
今日もまたがんばります。
ありがとうございました!!

94歳男性の声です!

フレイルチェックやこの感想集のお問い合わせは
平塚市役所保険年金課資格給付担当 TEL0463-72-7266(直通)へ