

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の段階を『フレイル』と呼びます。『フレイル』にならないために、楽しくフレイルを知り、学んで早期予防をしよう！



鳥取方式

フレイル予防フェア

参加無料



鳥取県健康づくり
シンボルキャラクター
「げんきトリビ」

体験ブース

- 咀嚼力チェックなど(鳥取県歯科医師会)
- 試食提供、栄養相談(鳥取県栄養士会)
- 出張! まちの保健室(鳥取県看護協会)
- 体力健康測定(鳥取市医療看護専門学校)
- 簡易フレイルチェック(鳥取市)

in イオンモール鳥取北

日時

2/1土

12:30~16:00

イオンモール
鳥取北
(セントラルコート周辺)

ゲストショーに
「レーザーラモン」
「ほのまる」がやってくる!!



Fitness Ja-んぐる

ゲスト 澤 晶子さん
13:00~、14:00~

フィットネスプロデューサー。鳥取大学非常勤講師。健康産業分野の研修や講演会で活躍中。2007年より介護予防の運動を研究し、しゃんしゃん体操、玉手箱体操など数々のオリジナル運動を考案し、地域づくりに貢献。

ゲスト レイザーラモン
13:30~、15:00~

レイザーラモンHG

お笑いタレント。RGとお笑いコンビ「レイザーラモン」として活動。お笑いだけでなく、アート、フィットネス、プロレスと幅広い分野で活躍中。黒のレーザー衣装で繰り広げるキャラクターでは「フォー!」が2005年流行語大賞ノミネート。

レイザーラモンRG

1997年よりHGとお笑いコンビ「レイザーラモン」として活動。いち早く世間を切り取ったモノマネと、どの分野でもあるある」という共通項を見つけるネタが話題。プロレス、スニーカー、バイク、バードウォッチングと幅広い趣味に精通。

スタンプラリー開催!

体験ブースをまわってスタンプを3つ以上集め、アンケートに答えてくれた方に、先着で

景品プレゼント

もっとくわしい情報はコチラ→

Q とっとりフレイル



※諸般の事情により、イベント内容が変更、中止になる可能性があります。

ステージイベント (セントラルコート)

- 12:30 開会
- 12:35 マジックショー
(マジシャンさっけー)
- 13:00 からだエクササイズ
(澤 晶子さん)
- 13:30 ゲストショー (レイザーラモン)
- 14:00 からだエクササイズ
(澤 晶子さん)
- 14:30 トークセッション

【登壇者】

鳥取県歯科衛生士会 石井奈美 さん
鳥取県栄養士会 福田幸子 さん
フィットネスプロデューサー 澤 晶子 さん

- 15:00 ゲストショー (レイザーラモン)

鳥取方式フレイル予防対策って？

高齢の方だけでなく全世代に向けて、関係団体と協力しながら、普及啓発や各世代に合わせた支援を行っています。



で覚える

フレイル予防の3つのポイント

1つより2つ、2つより3つとも取り組むことが効果的です。

社会参加

ペアで楽しく活動

栄養・口腔

むし歯なし、好き嫌いなし、病なし

運動

適度な荷重でシャキシャキ動こう

フレイル予防動画



フレイル予防を「笑い」と「クイズ」を交えて、分かりやすく解説！鳥取県住みます芸人「ほのまる」と一緒に学びましょう！まずは「知る」ことから始めませんか？

鳥取県歯科医師会

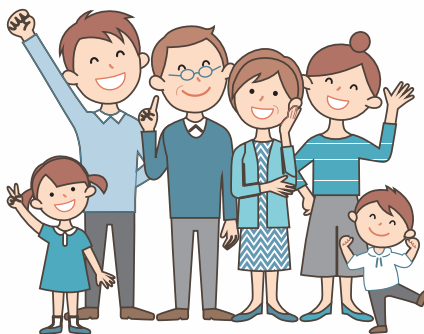
咀嚼力チェックなど



オーラルフレイルの診断の中で今回は咬合力＝咀嚼能力のチェックと口腔乾燥チェックを体験してもらいます。

- 咀嚼能力「キシリトール咀嚼チェックガム」
- 口腔乾燥「口腔水分計ムーカス」

体験ブース



鳥取県栄養士会

試食提供、栄養相談



食事に関するアドバイスや手軽に作れるフレイル予防におすすめのおやつを紹介します。

- 試食提供「身近な食材でフレイル予防！」
- 栄養相談「普段の食生活をチェックしよう！」

鳥取県看護協会

出張！まちの保健室



健康管理は自分の身体を知ることから！

この機会に「骨の健康度」や「血管年齢」を測定し、日頃の生活習慣やご自身の健康について振り返ってみませんか？

- 骨の健康を知ろう！「骨健康度測定」
- あなたの血管は大丈夫？「血管年齢測定」

鳥取市医療看護専門学校

体力健康測定



学生と一緒に体力を測ってみませんか？自分の状態を知ることで健康的な生活を送ることができます。どれか一つの体験でも構いません。ぜひ、現状をチェックしてみてください。

健康管理に！

- BMI測定(身長・体重)
- 血圧測定

筋力の指標に！

- 下腿周囲長測定
- 握力測定 など

鳥取市

簡易フレイルチェック



栄養＋口腔ケア 運動 社会参加

簡単な質問からこころとからだの健康状態を確認します。健康のこと、家族の介護のことなど、生活の困りごとについて相談しませんか。

- 健康状態を知ろう！「フレイルチェック」
- 健康・介護相談コーナー