

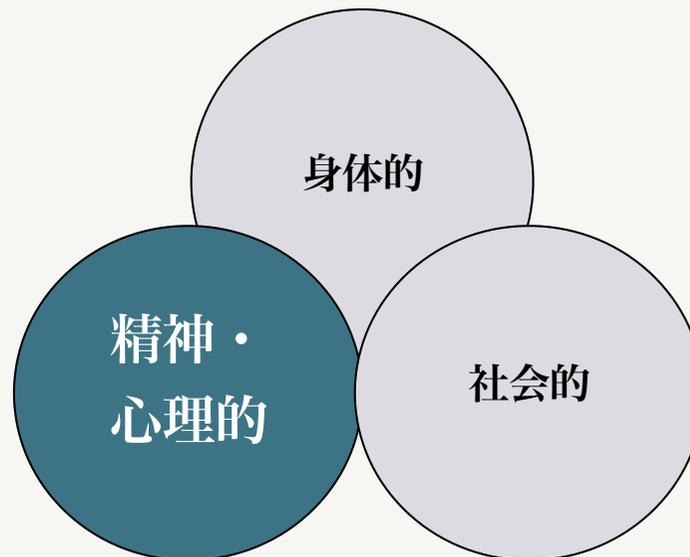
心理・精神的  
フレイル  
ってなんですか？



# 心理・精神的フレイルとは？

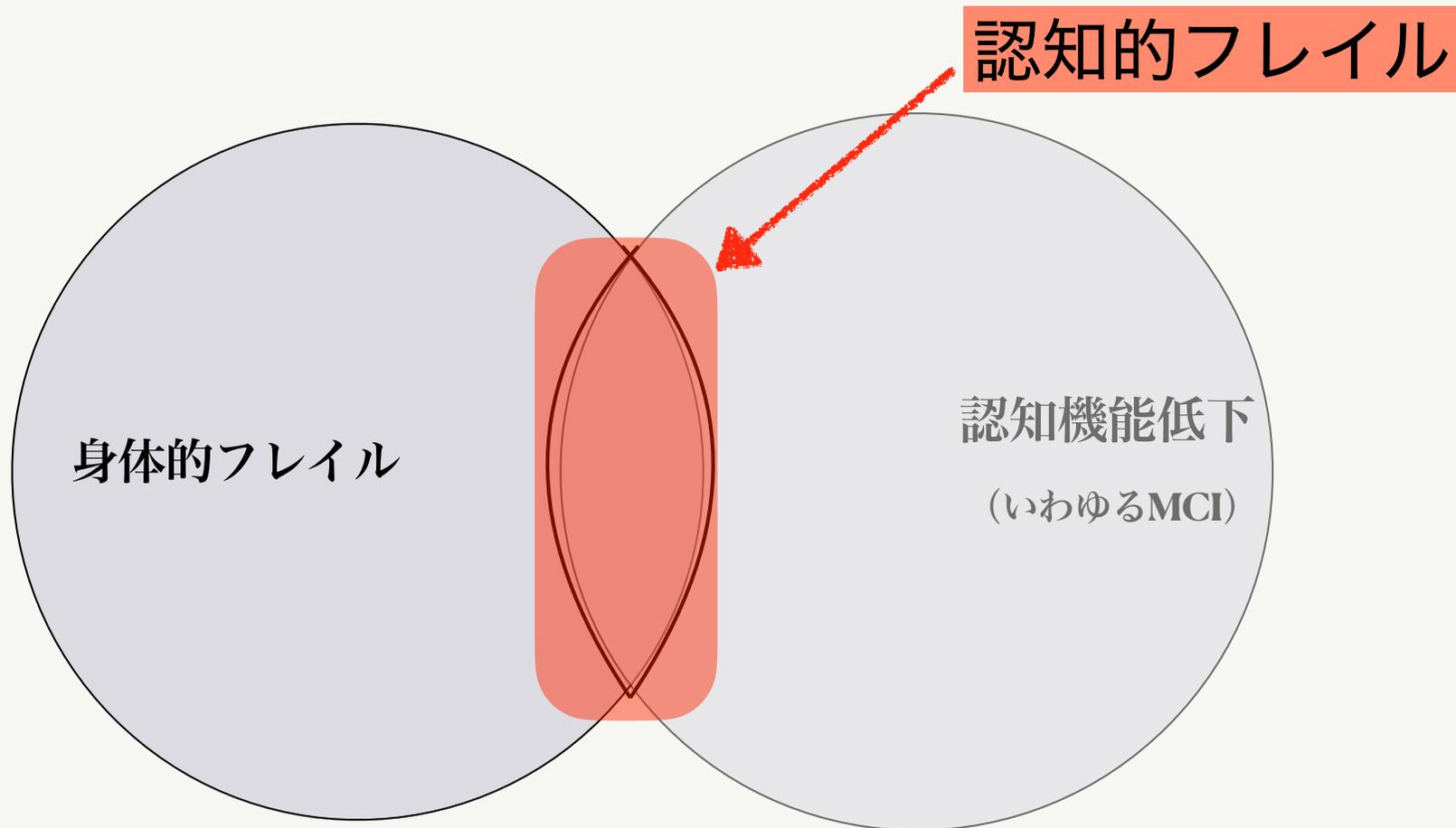
心理・精神的フレイルは、認知機能低下、うつ症状、それにアパシー（無気力・無関心）などの状態が含まれます。現時点で、これらを包括的に判定する基準はありません。

それぞれの要素を個別に評価することが多いです。



# 認知的フレイルという言葉も聞きますが？

認知的フレイルは、身体的フレイルと認知機能低下が重なっている部分と言う位置付けとなっています。



# 認知的フレイルって？

認知的フレイルは、地域でも有病率が**1%**程度と非常に低いとされています。割と少ないんですね。

そのため、今後認知的フレイルの考え方も変化する可能性もあるんです。

認知的フレイルは、IADL（買い物や金銭管理、料理、公共交通機関の利用など）の制限や認知症の発症リスクが高まることがわかっているんですよ。



**認知的フレイルについては  
一般的に浸透している判定基準は  
ありません**

まずは、身体的フレイルとMCIについて  
早期発見と対策をしていきましょう！

# ”測定会”に参加してみませんか！？



測定会では、  
身体的フレイルと  
MCI（軽度認知障害）  
について検査します。  
結果に対する対策について  
フィードバックも実施します



# 一緒に健康について考えてみませんか？

無理をせずにできることから少しずつやってみましょう！

測定会



ホームページで相談可能



健康増進教室



いろいろな企画を検討中



# お申し込みは下記の方法でお願いします

01 千歳リハビリテーション大学のホームページへ

ここを押してください  
“かわいいカメ”が目印です

# 02 予防のページへとびます

## ▶ 地域貢献・研究

### 千リハで健康づくり

# 予 防

健康情報で迷ったときの相談・サポートに!



イベント情報や  
結果がわかる



みなさんの疑問に  
回答する



講話・測定会などの



健康に関する

- 大学紹介
- 学部紹介
- 入試情報
- 資格・就職
- キャンパスライフ
- 地域貢献・研究

▶ 地域参加型教室・講座のご案内

▶ 千リハで健康づくり

▶ こどもカフェ

▶ 研究活動

▶ 大学紀要

▶ 産学連携研究センター

- HOME
- 資料請求
- Twitter
- お問い合わせ
- アクセス

下へ進んで  
ください



# 03 申し込みページへ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME  
資料請求  
Twitter  
お問い合わせ  
アクセス

**健康に関する講話や体力測定会 実施中**

健康情報が多すぎて自分に何があるのかわからない

今までの健康増進教室のノウハウを教えてもらいたい

個人の悩みはもちろん町内会などの団体でも構いません  
「感想・相談・依頼」からお問い合わせください

気になる項目をクリック

▼千リハで健康づくり メニュー

イベントのお知らせ

イベントの終了報告

予防コラム

感想・相談 依頼

**健康増進教室や測定会への参加はこちら**

**健康に関するご相談はこちら**

PICK

千歳リハ大 受験生サイト

WEB OPEN CAMPUS

2022年度 デジタルパンフレット

学びの特色

注目度UPの作業療法士 Occupational Therapist

予防

↑

# 04 申し込みフォームか電話連絡へ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME  
資料請求  
Twitter  
お問い合わせ  
アクセス

▶ 地域貢献・研究

## 千リハで健康づくり

---

### イベントのお知らせ

#### 期間限定のイベント

2022.04.01 次回の開催予定は未定です。

#### 今後の開催予定

2022.05.16～ 健康増進教室 第1クール 「腰曲がり予防教室」

2022.09.12～ 健康増進教室 第2クール 「骨粗しょう症予防教室」

2023.01.23～ 健康増進教室 第3クール 「認知症予防教室」

教室名をクリックするとイベント内容の詳細がわかるPDFが開きます。

#### 各イベントへ参加のお申し込み

インターネットでのお申し込み

電話でのお申し込み  
0123-28-5331

地域参加型教室・講座のご案内

▶ 千リハで健康づくり

子どもカフェ  
研究活動

大学紀要

産学連携研究センター

**今後の健康増進教室の情報がみれます！**

**ホームページからでも電話でもOKです！**

↑

# 05 申し込み内容を決定します

未来を拓く医療人をめざして  
北海道千歳リハビリテーション大学  
Hokkaido Chitose College of Rehabilitation

受験生の方 保護者の方 卒業生の方 高校教員の方 採用担当の方 地域の方 在学生の方

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究 HOME

HOME > 地域貢献・研究 > 千リハで健康づくり > 感想・相談・依頼

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

感想・相談・依頼

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

感想・質問などの送信はこちら

電話でのお申し込み・ご相談はこちら  
☎ 0123-28-5331

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。  
※健康についての出張講話を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。

大学紹介  
学部紹介  
入試情報  
資格・就職  
地域貢献・研究

地域参加型教室・講座のご案内

千リハで健康づくり

研究活動  
大学紀要  
産学連携研究センター

健康増進教室  
測定会  
の参加はこちら

参加の感想や  
健康相談はこちらへ

# 06 これで申し込み終了です

大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
<b>イベント参加や講話のお申し込みはこちら</b>				
「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。 ※健康についての出張講話」を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。				
<b>参加・依頼を希望するイベント</b> <b>必須</b>	<b>依頼</b> <input type="checkbox"/> 測定会 <input type="checkbox"/> 健康についての出張講話			
<b>※複数選択が可能です</b>	<b>参加</b> <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第1クール 5~7月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第2クール 9~11月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第3クール 1~3月開催)			
<b>氏名(漢字)</b> <b>必須</b>	姓 <input type="text"/> 例:千歳      名 <input type="text"/> 例:太郎			
<b>氏名(フリガナ)</b> <b>必須</b>	セイ <input type="text"/> 例:チトセ      メイ <input type="text"/> 例:タロウ			
<b>性別</b> <b>必須</b>	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性			
<b>年代</b> <b>必須</b>	<input type="radio"/> 10代 <input type="radio"/> 20代 <input type="radio"/> 30代 <input type="radio"/> 40代 <input type="radio"/> 50代 <input type="radio"/> 60代 <input type="radio"/> 70代 <input type="radio"/> 80代 <input type="radio"/> 90代			
<b>電話番号</b> <b>必須</b>	<input type="text"/>			
<b>メールアドレス</b> <b>必須</b>	<input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。			

入力したら



大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
<b>必須</b>	<input type="text"/>			
<b>メールアドレス</b> <b>必須</b>	<input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。			
<b>イベント参加にあたっての質問・出張講話の依頼内容など</b>	(自由記述) <input type="text"/>			
<b>メールでの情報配信を希望しますか</b>	<input type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない (送信頻度は、月1~2回程度です)			

**最後にここを押して終了です**

記入後、こちらをクリックして記入内容を確認してください

電話でのお申し込み  
0123-28-5331

PICK UP 千歳リハ大 受験生サイト 健康増進教室

2022年度 デジタルパンフレット

学び特

## 参考文献

- 1 ) Shimada H, Makizako H et al: Impact of Frailty on Daily Activities in Older Persons. J Nurt Health Aging, 20 :729-735, 2016.