

令和8年度 石川県民大学校連携講座
2026年度石川県立看護大学 地域ケア総合センター事業
IPNU（いぶな）地域相談室「もの忘れ相談」セミナー

フレイル予防教室 —手足の力を測ってみよう—

介護は必要ではないけれど、からだやこころの機能が弱った状態を「フレイル」と言います。フレイルの予防は、介護予防や認知症予防にも繋がります。本セミナーでは、フレイル予防に関連する講演と簡単な身体計測を行います。

今回は、転倒予防をテーマに実施します。手で物を握る力（握力）は、フレイルをチェックする指標のひとつとされています。また、足の指の力（足趾力）、転倒に関連すると言われています。ご自身の握力・足趾力を測って、転倒予防を意識してみませんか。

対象となる方

どなたでもご参加可能です

開催日

2026年11月19日（木）10:00-11:00

開催場所

石川県立看護大学 成人・老年看護学実習室

参加費

無料

申込方法

電話 076-281-8300 （平日9-17時）
（石川県立看護大学 総務課）

当日参加も可能です

<問い合わせ先>

北村 言（きたむら あや） /
石川県立看護大学 老年看護学

メール：kitamura@ishikawa-nu.ac.jp

電話：076-281-8311

（授業や会議等のため出られないことがあります）

