



健康のお悩みは、薬剤師のいる

甲賀薬局へ



甲賀薬局こびらい店

健康フェアで健康チェック



10/11 (金) 9時半～16時半

*店内 (こびらい生協診療所隣) にて

体脂肪・内臓脂肪・筋肉量・身体年齢などの測定会を実施します！
フレイルの疑いがある方や、運動や食事について詳しく知りたい方は
ぜひお越しください！

「フレイル」ってなんですか？

フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態です。
高齢者の多くが「フレイル」の状態を経て要介護状態になるため早期発見と対処が必要です。

フレイルチェック方法

- 体重減少 (1年で2～3kg)
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下 (青信号の間に渡れない)
- 歩くのが遅くなった
- 活動力の低下



3つ以上当てはまったらフレイルの疑い
* 予防法は当日お伝えします！

あなたの、いちばん近くにある安心

甲賀薬局こびらい店

滋賀県栗東市小平井3-2-24 ☎ 077-554-8501

【開局時間】

月・火・水・金：9:00～20:00
木：9:00～17:00
土：9:00～13:00
日・祝：休み

※お問い合わせは、甲賀薬局こびらい店までお願いいたします。