

いきいき！体力測定に参加してみませんか？

境町在住
60歳以上の方
対象

いつまでも、元気で健康的な生活を行うためには自分の体力を知ることが大切です。西南医療センター病院の理学療法士の方々が来てくださいます。4か月に一度行うためできるだけ毎回参加していただくことをおすすめしています。

開催場所	日程			時間
コミュニティーホーム あさひが丘 交流スペース	①4月16日(火)	②8月20日(火)	③12月17日(火)	10:00~12:00
ふれあいの里 憩いの家	①7月17日(水)	②11月20日(水)	③3月18日(水)	
茨城西南医療センター病院 A棟二階講堂1	①4月18日(木)	②8月22日(木)	③12月19日(木)	

測定内容は5種目です。ご希望の方は申し込みをお願いします。(各日先着20名)

☆各教室(全3回)の中で、①運動・②認知症・③栄養のミニ講話を予定しています。

①握力

上半身の筋力を調べます。



②長座体前屈

体の柔らかさを調べます。



③開眼片足立ち

バランス能力を調べます。

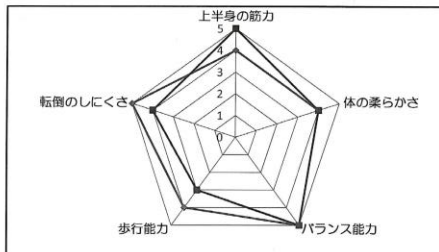


境町いきいき教室(体力測定)結果

初回測定日: 平成 年 月 日
最終測定日: 平成 年 月 日

ご氏名: _____ 様 (男性) 歳

測定項目	測定内容	初回	最終
握力[kg]	上半身の筋力	30 kg	40 kg
長座位体前屈[cm]	体の柔らかさ	50 cm	50 cm
開眼片足立ち時間[秒]	バランス能力	30 秒	25 秒
10M歩行[秒]	歩行能力	15 秒	5 秒
TUGテスト[秒]	転倒のしにくさ	6 秒	8 秒



※結果シートより一部抜粋

👉 結果はグラフ表示で分かりやすく前回との比較もできます。個別に理学療法士の方より結果を聞くことができます。

④10m歩行

歩行能力を調べます。



⑤Timed up & go

椅子から立ち上がり3メートル先の目印を折り返し、再び椅子に戻るまでの時間を測定します。転倒のしにくさを調べます。



【申し込み方法】電話・窓口にて受付
【申し込み・問い合わせ】境町役場 介護福祉課
0280-81-1323