

わたしの健康プラス 生活機能測定会に 参加しませんか？

**特別
ご招待** このご案内を受け取られた方
限定でご参加いただけます。

ここから
スタートね



明日も元気に

お気軽に
お問合せを

TEL:0475・80・2642
(山武市高齢者福祉課・測定会担当)

山武市 転倒骨折予防 プロジェクト

年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく活躍できることを目的とし、山武市と筑波大学が連携・協力するプロジェクトです。高齢者福祉課を中心に、地域の皆様とのつながりを活かして、「生活機能測定会」を含む多くの取り組みをしています。

体験者の声



測定の結果、思っていたより体力が落ちていてびっくり。自宅でできる体力作りを知って助かっています。(60代男性)



生活能力を丁寧に測ってもらえて、趣味を活かせる地域のイベントなども薦めてもらえました。(60代女性)

場所 山武市蓮沼交流センター
1階 イベントスペース

住所 山武市蓮沼ハの4832-3
山武市基幹バス(さんバス)
蓮沼出張所下車2分

次回開催予定

月 日 ()



生活機能の測定

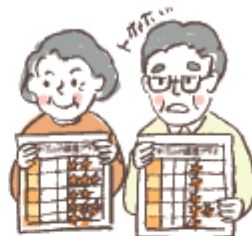
動ける**つもり**でいませんか？

筑波大学との連携により、筋肉量や骨の強さなど生活や仕事に必要な機能をみます。
いまの状態を維持するヒントが見つかります。

受付と問診

12項目の
測定

結果のお返し



測定結果は、評価とアドバイスを分かりやすくまとめた「3ツ星チェックと自己管理のポイントの一覧表」でお渡しします。

※所要時間は1～1.5時間です。



筋肉量や骨の強さを測ります。



簡単な検査で、腕や足腰の強さを測ります。



声の出しやすさや飲み込む力などを測ります。



生活視力や手先の動かしやすさを測ります。



転びそうになっても立て直せる力や姿勢を保つ力を測ります。



結果をまとめて、自分でできる対処法を見つけるお手伝いをします。