

いきいき！体力測定に参加してみませんか？

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大切です。
茨城西南医療センター病院の理学療法士の方から、測定結果についてアドバイスを
いただきます。

境町在住
60歳以上の方
対象

開催場所	日程		時間
社会福祉協議会	① 6月19日(木)	② 11月20日(木)	10:00～11:30
伏木文化センター	① 7月24日(木)	② 1月22日(木)	
あさひが丘	① 8月19日(火)	② 3月17日(火)	

測定内容は5種目です。ご希望の方は**申込み**をお願いします。(各日先着15名)

／ それぞれの場所で、半年ごとに行います 1回のみ参加でも大歓迎 ／

1 握力

上半身の筋力が分かる！



2 長座体前屈

体の柔らかさが分かる！



3 開眼片足立ち

バランス能力が分かる！

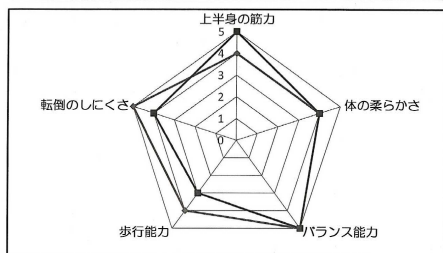


境町いきいき教室体力測定結果

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

4 5m歩行

歩行能力が分かる！



5 Timed up & go

転倒のしにくさが分かる！

椅子から立ち上がり3メートル先の目印で折り返し、再び椅子に戻るまでの時間を測定します。



結果はグラフ表示で前回との比較もできます。理学療法士の方から個別にアドバイスを受けることができます。

【申し込み方法】電話または窓口にて受付

【申し込み・問い合わせ】境町役場 介護福祉課

0280-81-1323