

高齢者の 体力測定会 参加者募集

～フレイル予防と転倒・骨折予防のために～

骨密度も無料で測定します

※『フレイル』とは・・・加齢に伴い活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。（厚労省報告より抜粋）

こんなことはありませんか？

*足の筋肉が落ちて細くなってきた

*最近よく転ぶ（転びそうになる）

*以前はできていたことがきつくなってきた

フレイル予防のためには、まずは自分の体の状態を知ることが大切です。
「体力測定」「骨密度測定」でご自身の転倒・骨折のリスクが分かります。



規則正しい生活を送り、生活の中で運動や活動を増やすと、まだまだ元気な生活を送れます

外出の機会や活動が減ると、心身の活力が低下し、要介護状態に近づき易くなります

【開催日時・会場】 各日程とも **会場までの送迎があります。** 詳細は裏面をご覧ください。

| 地区 | 日程 | 受付時間 | 場所 |
|-----|--------------|-------------|-----------------|
| 挾間 | 令和5年6月26日（月） | 13:30~15:30 | はさま未来館 健康センター ★ |
| 湯布院 | 令和5年6月29日（木） | 13:30~15:30 | 湯布院健康温泉館 多目的ホール |
| 庄内 | 令和5年6月30日（金） | 13:30~15:30 | 庄内公民館 大ホール ★ |

お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係

☎097-529-7349(直通)

詳しい内容は裏面をご覧ください。

【日 程】表面をご参照ください。

【測定内容】

- ★握力測定 ★5 m歩行（5 m歩く時間を測定）
 - ★片足立ち（片足立ちできる時間を測定）
 - ★TUG（3 m先まで歩いて戻ってくるまでの時間を測定）
 - ★CS-30（30秒間で何回椅子の立ち座りできるかを測定）
- 【すべて測定せず、出来るところだけの測定でも大丈夫です！】**
- ★骨密度（超音波による骨密度測定）

【結果説明】理学療法士、作業療法士、保健師

【対象者】 65歳以上の由布市民



【定 員】 各日程 先着30名

【費 用】 無料



測定で、フレイルや転倒骨折のリスクを
チェックします。体の動きや生活のこと
について気になることがある方は、この
機会にぜひご相談ください。

【申し込み期間】

希望する体力測定会の1週間前までにお申込みください。

【その他】

会場までの送迎あり。申込時に送迎の希望をお伝えください。
(※送迎希望者が多数の場合は、お断りする場合があります。)

【問い合わせ】由布市高齢者支援課 ☎097-529-7349（直通）

【参加時の注意点】

- ◆動きやすい恰好でご参加ください。
(★マークの挟間会場・庄内会場は室内シューズをご持参ください)
- ◆水分補給ができるものをご持参ください。
- ◆体調不良がある場合は、参加をお控えください。

