

班回覧

骨密度も無料で測定します

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～

※『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。



【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	申し込み期限
挾間	令和6年6月27日(木)	13:30~15:30	はさま未来館 健康センター	6月20日(木)
湯布院	令和6年6月28日(金)		湯布院健康温泉館 多目的ホール	6月21日(金)
庄内	令和6年7月3日(水)		庄内公民館 大ホール	6月26日(水)

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！】**
- ★骨密度測定（超音波にて、かかとで測定）

【結果説明】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。
- ◆希望地区が、挾間・庄内の方は室内シューズ、湯布院の方は運動靴をご準備ください。
- ◆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。

