

測定会(生活機能を知る)へのご案内

生涯現役の実践 ～明るく元気な100歳へ～

元気なシルバー会員を増やし、シニアが憧れるシルバー会員像を目指します。
生活機能を測定して今の状態を知り、自分に合った生活スタイルを見つけましょう。
これまでに延べ392人参加があり、この測定会はえるワークさんむの皆さんだけが
受けられる特別な機会です。
参加者の声の一例として「改めて自分の体力を知るきっかけができて良かった」等
の感想をいただいています。自分の生活能力体力を知り、日ごろの生活にお役立てく
ださい。

1 測定会の開催

日時:令和8年9月14日(月)から17日(木)

受付 午前9時30分から午後3時まで

※15分毎の受付で、各回2人ごとで実施予定

会場:松尾IT保健福祉センター 多目的室 (松尾町五反田3012番地)

2 対象者:えるワークさんむ会員(山武市シルバー人材センター会員)

3 実施方法

- ① 新規入会者及び派遣就業会員、測定会参加希望者
- ② 希望者は、測定日時の予約をお願いします。
- ③ 当日は、動きやすい服装と履きなれた靴で、飲み物持参で参加してください。
- ④ 測定時間は約1時間30分です。

内容については、裏面の「生活機能の測定」をご参照ください。

- ⑤ 最後に測定結果をお返しし、職員による個別就業相談等を行います。

- ⑥ 日時は予約制の申し込みとなり、定員になり次第締め切ります。

4 その他

※本事業は、市の転倒骨折予防プロジェクトの一環で行っています。

ポイント付与
2ポイント

【担当】津久井、遠藤、手塚
えるワークさんむ ☎ 0479-86-6616

測定スタッフ（ボランティア）を募集！

ポイント付与1回 5ポイント

受付案内や各種測定スタッフのお手伝いを募集します。

参加できる日時のご連絡をお願いします。

※ただし、スタッフはすでに測定会参加経験者とします。

会場設営：11日（金）午後1時から

事前チェックは、11日（金）午後3時以降であれば可能です。

多くの皆様のご協力をお待ちしています。

測定会チラシ

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

※所要時間は1～1.5時間です。



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つ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。



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。



声の出しやすさや数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。

＊靴などを含め、動きやすい服装でご参加ください。 ＊測定にかかる費用は、山武市が負担しております。