

測定会へのご案内

当日は、スマホ相談コーナーも設置します。
併せて、ご利用ください！

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。
令和4年度は広報紙配布就業者を中心に91人が参加、令和5年度は2回目の測定者も含めた各種委員と希望者を中心に157人の参加がありました。
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6年9月17日(火)から20日(金)

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4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 定時総会での陣内先生の講演に参加し、事業内容のご理解をお願いします。

② 希望者は、総会終了後に会場にてご希望日のお申し込みをお願いします。

※注1: 参加人数等により、日程の調整変更をお願いする場合があります。

※注2: 申し込みは、総会参加者を優先とし、総会出席が難しい方は、6月17日(月)以降に事務所へご連絡をお願いします。

③ 8月末頃参加者に、測定日時のご連絡をします。

④ 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。

⑤ 測定時間は約1時間です。

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。

⑥ 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。

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。

【担当】 津久井、関谷、手塚
えるワークさんむ ☎ 0479-86-6616

★測定の内容について★

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。

※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。

*靴などを含め、動きやすい軽装でご参加ください。