

★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。