

市内在住のおおむね 65 歳以上の方対象。無料

# 令和 8 年度上半期「長寿の学び場」

## (※体力測定のみ要予約)

健康に関する知識を学びませんか？正しい知識を得て、健康寿命を延ばしましょう！

毎月第 3 水曜日 午後 2 時～3 時

日時	内容	場所
4 月 15 日(水)	オーラルフレイル(お口の機能のわずかな衰え)予防 ～とよあけ歯つらつ体操～	市役所ホール
※5 月 20 日(水)	変形性股関節症について	市役所ホール
6 月 17 日(水)	認知症の人との関わり	市役所ホール
※7 月 15 日(水)	夏に起こる飲食の危険～食中毒・脱水～	市役所ホール
8 月	なし	
※9 月 16 日(水)	夏バテを残さない体づくり	市役所ホール

### 体力測定しませんか？ 3 月 6 日(金)午前 9 時予約開始

- 奇数月(※印の日)は長寿の学び場開始前午後 1 時 30 分から体力測定を実施しています。
- 5 月・7 月・9 月のうち 1 人 1 回のみ予約できます。
- 希望される方は事前に電話または直接窓口にてご予約ください(先着10名)。
- 体力測定の内容については裏面をご参照ください。

⑨心臓ペースメーカー等植込み型医療機器を装着されている方は体組成計の測定はできません。裸足で測定するため、着脱しやすい靴下でお越しください。

共催：藤田医科大学地域包括ケア中核センター

お問い合わせ：長寿課 0562-92-1261

# 体力測定って何するの？

## ◆体組成計

両腕・両脚・体幹、それぞれの筋肉量と脂肪量が測れます。

もしかすると右と左で差があるかも・・・？

### 【注意事項】

- ・測定中に微弱な電流が体内に流れるため、心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている人は測定できません。
- ・靴下を脱いで測定します。

## ◆握力

物を握る最大の力がわかります。

ペットボトルのふた、開けにくくなっていませんか？

## ◆開眼片足

バランス能力を測ります。

転びそうになった時、足の指で踏ん張れますか？

## ◆5 m歩行速度

歩くスピードや歩幅をもとに、足腰の強さを測ります。

青信号を時間内に渡れますか？

## ◆TUG（タイムアップ&ゴー）

動作のすばやささを測ります。

手を使わずに足の力だけで立ち上がれますか？速さはどうですか？