

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

令和元年5月号

## 体力測定を行いました！

先日「いきいき体操会」で体力測定を実施しました。「いきいき体操会」さんのメンバーは、体験会実施から参加している人が多いので、だいたい半年間ぐらい百歳体操を続けている方達です。

体力測定では4項目を測定しましたが、その中でも「タイムアップアンドゴー」という測定があり、椅子に座った状態からスタートをし、目標物をまわってまた椅子に座るのですが、百歳体操の椅子の立ち上がりの体操が効いているせいか、私が想像していたより

(すみません😊) 皆さんとてもいい結果でした。

測定の結果は他の人と比べるわけではありませんので、今の自分の状態を知って、これからも体操を続けてほしいです。筋肉は何歳からでも鍛えられるそうですよ♪

希望があれば、体力測定を実施しますので、どしどしご用命ください。



こんな感じで、一人ずつ測定結果を後日お渡しします。

体力測定前に、いつものいきいき百歳体操をして準備運動です！



片足立ちを測定しています。安定していますね。

## いきいき百歳体操 体力測定結果

お名前 緑川 〇〇 様

実施日:H31.4.15(月)

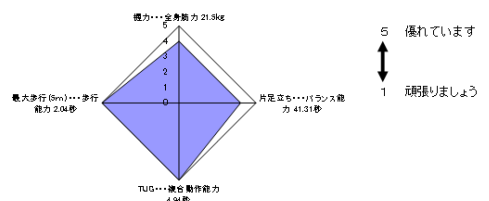
今回のあなたの体力測定の結果です

身長(cm)	147.3
体重(kg)	56
BMI	25.8

◎BMIの基準値

185未満	やせ
185~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

	測定結果	評価
握力…全身筋力	21.5kg	4
片足立ち…バランス能力	41.31秒	4
TUG…複合動作能力	4.94秒	5
最大歩行(5m)…歩行能力	2.04秒	5



あなたの元気作り目標を記入しましょう♪



## いきいき百歳体操実施会場一覧

開催曜日	開催場所	開始時間
日曜日	柏木畑コミュニティセンター	10:00～
月曜日	勤労青少年ホーム	9:00～
	戸類家生活改善センター	10:00～
	大谷地区センター	10:00～
火曜日	城内林業センター	13:00～
	小路合農村技術伝承館	13:30～
水曜日	種市包括IF(まるカフェ)	10:30～
	種市しいたけ推進センター	13:30～
木曜日	大野保健センター	10:00～
金曜日	有家地区センター(有家はまなす会)	10:00～

※実施団体の都合により、曜日や時間は変更になる場合があります。

※地域で毎週実施したい方は、申込書の記入によりDVD等を貸し出ししますので、お問い合わせください!

## いきいき百歳体操実施会場随時募集中



体操に必要なDVDとオモリは無料貸し出ししております。

出張体験をご希望の方は、お問合せください!

### ★ひとこと★

じまん話、おかし話は前頭葉を刺激し、認知症に良いとか...これはとある高齢者向け配達弁当試食会でのお話ですが、体操をして体が動きやすくなった!などの自慢はどんどん広めてほしいものです。

広げよう!かいごよぼうの「かきくけこ」!

- か 介護予防ってイイネ!👍を広げよう
- き 筋トレ、栄養、大事です!
- く 食う、寝る、遊ぶ、苦にしない!
- け 健康寿命を延ばす!
- こ 高齢者の社会参加!



### ★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966 NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

♡ 「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。