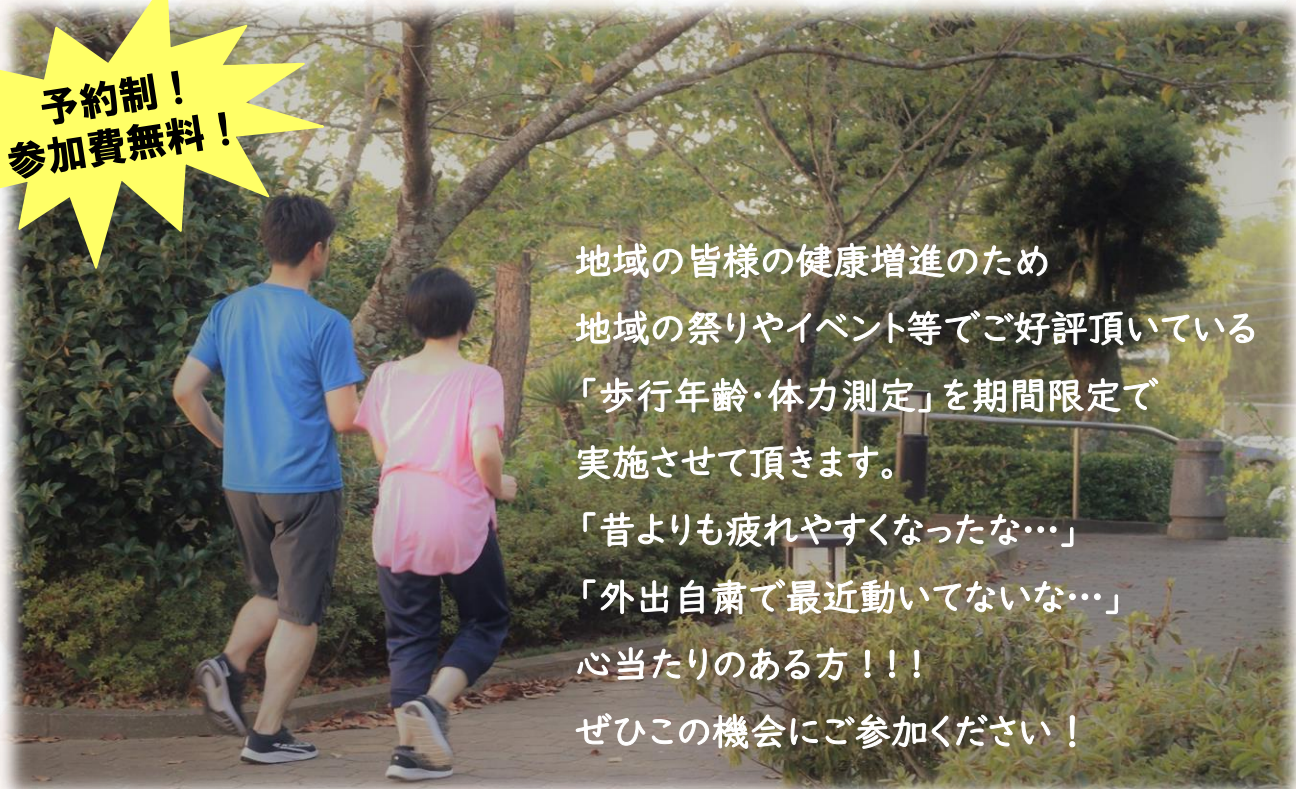


あなたの歩行年齢チェックします！ ～体力健診で自分を知らう～

**予約制！
参加費無料！**



地域の皆様の健康増進のため
地域の祭りやイベント等でご好評頂いている
「歩行年齢・体力測定」を期間限定で
実施させていただきます。
「昔よりも疲れやすくなったな…」
「外出自粛で最近動いてないな…」
心当たりのある方!!!
ぜひこの機会にご参加ください！

てんとう虫テスト判定票
測定日: 2023/10/24

お名前: ダイチ タロウ 性別: 男性 年齢: 73歳

身長: 172 cm 体重: 76 kg 体脂肪率: 19.5 % BMI: 25.0
立ち歩き: 1.2 秒 手伸ばし: 58 cm 2ステップ値: 1.2 立ち上がり: 両足48cm

推定歩行年齢判定
66歳

転倒危険度判定
あなたの転倒危険因子を「てんとう虫」であらわします。
体型: 中 筋力: 高 歩行能力: 低 バランス: 低
あなたの転倒危険度をげとの位置関係で示しています。

運動例
あなたの身体状態に合わせて適切な運動例をご紹介します。
ただし、体調や自分のペースに合わせて無理せず行ってください。

生活での活動を増し、上の運動例を実行して筋力を改善しましょう。身体に痛みがあれは、医師への相談や運動を中止しましょう。

- 日時：R2.10月～12月 毎週月曜日 15：00～16：00
 - 場所：九十九里ホーム病院 リハビリテーション室
 - 対象年齢：40歳以上
 - 測定種目：2ステップ・立ち上がり・手伸ばしテスト、握力測定など
 - 持ち物：マスク・運動靴など動きやすい服装・水分
- ◎当日は自宅での検温や体調確認をした上でご参加ください



*新型コロナウイルスなどの感染対策を十分に実施した上で開催します。
*感染症などの影響により、急遽中止になる場合があります。

第一学習社HPより引用

★予約制となるので、申し込み・お問い合わせは
☎ 0479-72-1131
九十九里ホーム病院リハビリテーション科まで！

