



コミュニティのこのこ



9月19日、柏市の出前講座「フレイルチェック」を行いました。この講座は年に1度のチェックを通じて、自分自身の身体の変化を知る貴重な機会です。今回も、座学と測定の両方を行い、参加者の皆さんにとって充実した時間となりました。測定では、健康寿命を目指す「お口の健康」「運動」「社会参加」という3つの柱に焦点を当て、日々の生活の中で見過ごしがちな変化を知ることで、今後の健康づくりに役に立つ内容となりました。



おそろいのTシャツを着ているのはフレイルサポーターさん



指輪っかテスト



こめかみに手を当てて強くかんでみます



・握力測定・パタカラ・お口の元気度・片足立ち上がり・ふくらはぎの周囲長・手足の筋肉量・人とのつながり・組織参加・支えあいなどを測定。どこが元気でどこが元気でないのか調べてみました。