



札幌市では毎年、地域の「通いの場」に参加されている65歳以上の方々の健康状態を調べています。これは、皆さまがこれからも元気に、自分らしく過ごせるよう、地域での健康づくりに役立てるための大切な取り組みです。

2024年度の調査では、厚別中央地区では「ちょっと健康が心配だな」「最近、体重が減ってきている」「物忘れがあるとと言われるようになってきた」、青葉地区では「むせたり、固いものが食べにくくなってきた」「最近、転びやすくなったかも...」と感じている方が、厚別区の他の地区と比べて多いという結果でした。

高齢期になると、「フレイル(心身の虚弱)」の予防がとても大切になります。いつまでも元気で過ごすためには、地域とつながり、ご自身の体の状態を知ることが、何よりも重要だと言われています。



そこで

体力測定をしませんか？

11月にすこやか倶楽部5会場で「体力測定」を実施します。ご自身の心身の状態を知る機会になりますので、初めての方でもどうぞご参加ください。日程や場所の詳細は裏面をご確認ください。

北海道リハビリテーション専門職協会や札幌市保健所と連携して体力測定の結果から、フレイル状態の**早期発見・対応**につながるようサポートしていきます。

事前予約は不要です。お気軽にお越しください!!

やること

①質問紙調査シートの記入

21項目の簡単な質問をチェックしてもらいます。

②指輪っかテスト

ご自分でふくらはぎの太さを指で測り、筋力量の目安を測ります。

③握力測定

握力は全身の筋力の相互関係にあるので、筋力の目安にします。

④TUG(3m先の印を回って戻る)測定

立位バランスの能力を測ります。

⑤5回立ち座りタイム測定

立ち上がり動作の能力や下肢の筋力を測ります。

結果については、翌月のすこやか倶楽部にて個別にお返しいたします。
ご自身で気になることがあれば、みなさまからもご相談ください。

《すこやか倶楽部》

7.8.9月のすこやか倶楽部は「認知症について」の講話3回シリーズでした。
どの会場も、みなさん真剣にメモをとりながら、お話を聞いていました。



《日程表》

青葉すこやか倶楽部			場所：青葉会館	日時：毎月第1金 13：30-14：30	持ち物：タオル、水分補給の飲み物
10/3 (金)		11/7(金)	12/5 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のお話 ・音楽レクリエーション 	
運動会		体力測定			
新さっぽろすこやか倶楽部			場所：新さっぽろ集会所	日時：毎月第4火曜日 10：00-11：00	持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴
10/28 (火)		11/25 (火)	12/23 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のお話 ・音楽レクリエーション 	
運動会		体力測定			
ひばりが丘東すこやか倶楽部			場所：ひばりが丘東集会所	日時：毎月第4火曜日 13：30-14：30	持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴
10/28 (火)		11/25 (火)		12/23 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のお話 ・音楽レクリエーション
運動会		体力測定			
青葉南すこやか倶楽部			場所：青葉南集会所	日時：毎月第4木曜日 10：00-11：00	持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴
10/23 (木)		11/27 (木)		12/25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のお話 ・音楽レクリエーション
運動会		体力測定			
厚別信濃すこやか倶楽部			場所：厚別信濃会館	日時：毎月第4木曜日 13：30-14：30	持ち物：タオル、水分補給の飲み物
10/23 (木)		11/27 (木)	12/25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のお話 ・音楽レクリエーション 	
高齢期に大切な食事のお話		体力測定			

すこやか倶楽部の**見学・参加**お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉



☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

