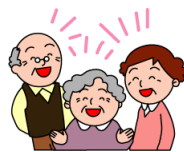


健康を維持するために



～4年ぶりの体操体力測定～

7月7日(木)、錦町生きがいサロンでのいきいき百歳体操で体力測定が行われました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止で自粛されていた期間もあり、なんと4年ぶりの体力測定でした。

参加者はAグループ・Bグループともに各10名。測定の結果にドキドキでしたが、前回と比べて極端に数値が下がっている方はいませんでした。

体力測定の後、高齢福祉課の小野寺さんからフレイル予防のためには、**運動・食事(栄養)・社会参加**が大切という話がありました。

生きがいサロンに参加することで社会参加と運動面はできているので、後は食事に気を付けて、いつまでも健康でいましょうね！！



握力測定

立ち座り測定



歩行測定



那須塩原市社会福祉協議会



令和4年7月作成