

体力測定会の流れ

①体組成計

体重・体脂肪・筋肉量・脚力などを測定します。

②握力測定

全身の筋力を知る目安になります。

③5m歩行

体のバランスや下半身の筋力をチェックします。

④パタカラ・開口度

舌や唇の動き、発音、飲み込む力を確認します。

⑤結果説明

測定結果の説明と今後のアドバイスをします。

各会場を、専門職（理学療法士、歯科衛生士）と
地域包括支援センター・住民課職員で巡回します