あなたの体力は？記憶力は？

問診と体力測定、タッチパネルゲームで今の状態がわかる！

からだと脳の健康度チェック

ご案内

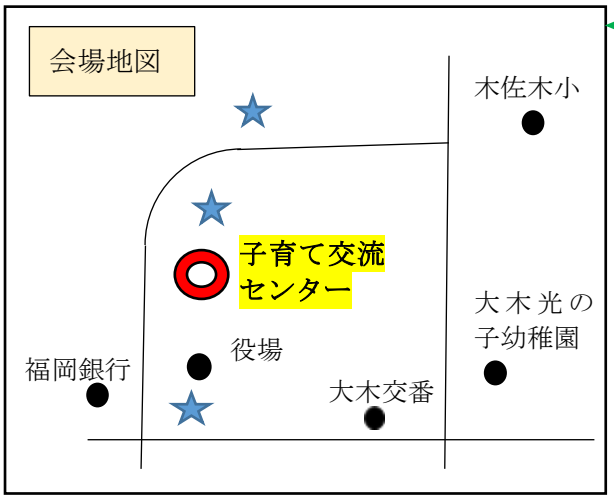
町では、65 歳以上の人を対象に、いつまでもいきいきとした生活を送ることを目的として、介護予防活動の一環として「からだと脳の健康度チェック」を実施しています。

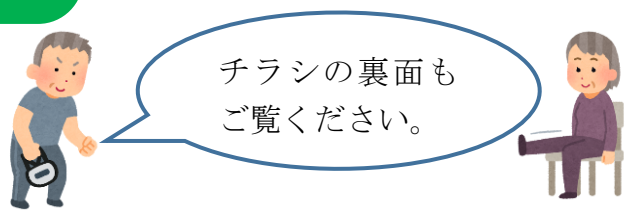
健康度チェックでは、簡単な体力測定や全身の筋力バランス等が一目でわかる InBody 測定を行います。また、タッチパネルゲームを通して記憶力チェックを行います。

自分の体を知り、老化のサインを早期に発見することで、生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送っていくためのヒントが見つかります。

体力維持に必要な運動や脳トレ等も紹介しますので、ぜひ、事前ご予約の上、ご参加ください。

令和６年度日程	時間	場所	
５月 14 日（火）	９時 00 分～ 11 時 30 分 （受付９時 00 分 ～9 時 30 分）	町子育て交流 センター （役場北側）	【対象者】65 歳以上の町民 【参加費】無料 【定員】各月 15 名 （要予約・先着順） ※おひとり様、年１回のみの受診となります 【内容】・問診 ・InBody 測定 ・簡単な体力測定 ・記憶力チェック ・結果説明 ・講話 （運動・脳トレ紹介）
７月 17 日（水）			
９月 19 日（木）			
11 月 15 日（金）			
１月 22 日（水）			
３月 18 日（火）			





【予約・問合せ先】

大木町地域包括支援センター
（大木町役場福祉課内）
（電話）３３－０６５７

★ 駐車場（子育て交流センター前駐車場以外にも、役場北側職員駐車場、役場前駐車場をご利用いただけます）

「からだと脳の健康度チェック」の流れ

① 受付：９時 00 分～９時 30 分

・問診の記入

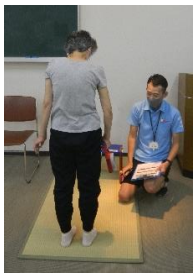
※生活の状況や身体の状態、記憶力に不安がないか、気分の落ち込みがないかといったことを、問診票でお答えいただきます。

※本年度、65 歳、70 歳、75 歳になる方は、介護保険証や医療保険証交付案内と同時に、「からだと脳の健康度チェック」の案内状と問診用紙を同封しています。ご記入の上、ご持参ください。

② 体力測定、記憶力チェック：９時 00 分～10 時 30 分頃

・到着順に、InBody 測定、握力測定、座位体前屈測定を実施。
・参加者全員揃われたら、整理体操を実施（基本的に椅子に座って行います）。
・立ち上がりテスト、２ステップテスト、開眼片足立ち、TUG の実施。
・記憶力チェック（タッチパネルゲーム）。

【体力測定風景】



【記憶力チェック】

③ 講話、結果説明、町の教室紹介、アンケート記入：10 時 30 分頃～11 時 30 分頃

げんき！ながいき！いきいき！おおき！
あなたの健康づくりにお役立てください。

【持ってくるもの】
飲み物、めがね（必要な方のみ）
※運動をしますので、動きやすい服装と靴（土足可）でお越しください。
また、InBody 測定するときは、裸足で行います。

【注意事項】
37.5℃以上の発熱や、のどの痛み等体調不良がある方は、参加をお控えください。