

## 体力測定会

# はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します～

体組成（脂肪や筋肉の量など）・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の情報提供も行います。

【日 時】令和5年7月26日（水）午前9時30分～12時（受付終了11時）

※混雑回避のため、**受付時間は電話申込時に指定**します

【会 場】南大泉青少年館・レクリエーションホール

（南大泉1-44-7）

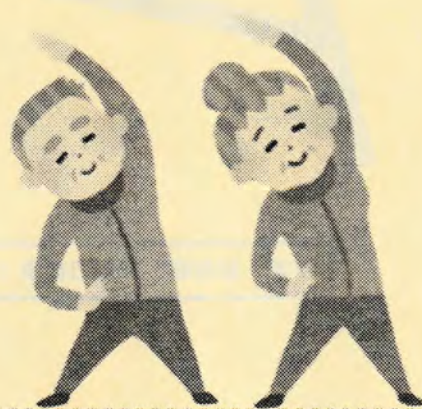
【対 象】65歳以上の区民の方

【定 員】50名（先着順） 【参加費】無料

【持ち物】運動靴など上履き、水分補給の飲み物、  
筆記用具、必要な方は眼鏡

【その他】動きやすい服装でお越しく下さい

【申 込】7月1日（土）午前11時から



### 当日の流れ

#### ①受付

申込時に指定された受付時間にお越しください。

生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。

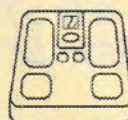
記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施**します。



#### ②測定

- 体力測定  
（握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行など）
- 体組成測定  
（身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率）
- 血管年齢測定
- 骨の健康度測定（骨硬度）

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。



#### ③アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。

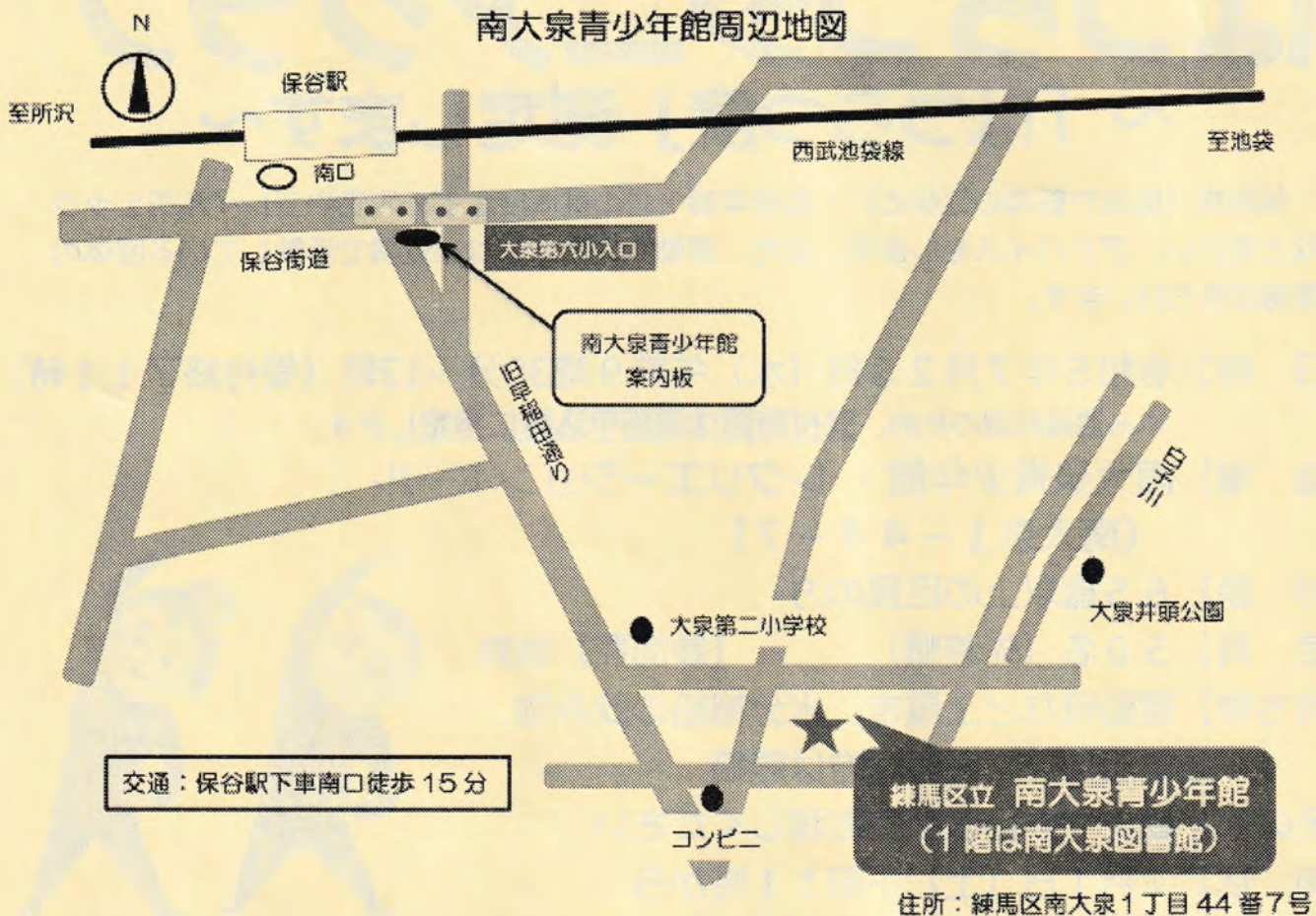
また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。



【申込】スポーツクラブルネサンス石神井公園

☎03-5910-3975（受付時間 午前11時～午後7時）

## 【会場案内】



## 🍀 コラム ～65歳以上からは「フレイル」に要注意～ 🍀

中年期には生活習慣病やメタボリックシンドローム対策が健康づくりの中心ですが、65歳以上の高齢期に入ったら、生活習慣病予防に加えて、不活発な生活から心身の機能が低下した衰弱状態である「フレイル」への対策が必要になってきます。

「動かないこと（生活不活発）」により、心身の働きが低下し、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルにならない、進行させないために、活発な生活を送ることが重要です。

【練馬区はつつらライフ手帳P.2より引用】



区では、介護予防のための各種事業（トレーニング教室、認知症予防プログラムなど）を行っています。  
詳細は「練馬区ホームページ 健康・医療・介護予防」をご覧ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/>

【問合せ】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094