

健生とくしま百歳体操だより

No 1号

2023年9月1日号



人とのつながりチェック

お口の健康度（噛む筋肉の強さ）を「咬筋触診」で確認



フレイルサポーターがお手伝い

2023年7月20日（木）午前10時～12時まで
健生とくしま百歳体操では11人が参加しました。

徳島市地域包括支援センターの1名・理学療法士の方2名・フレイルサポーター8名、計22名が参加して「フレイルチェック」をしました。そのあと筋肉量・5回立ち上がり・4m歩行・握力・バランステスト・片足立ち上がり・ふくらはぎ周囲長などの検査をしました。



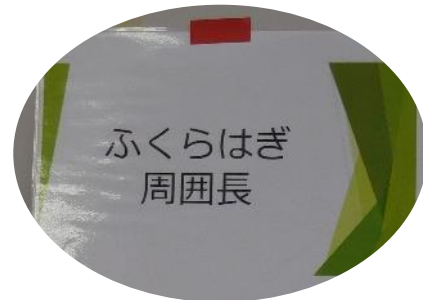


筋肉量どのくらい



握力はいくらあるかな

片足立ち上がり



ふくらはぎ周囲長