

# 身体機能測定会のご案内

筑波大学介護予防研究室（山田実教授）の研究協力で、身体機能測定を実施します。機器を用いた筋力測定や超音波による筋肉状態のチェック、口腔・認知機能の計測等、詳細な機能測定を実施します。また、その後3日間の食事の記録を行って頂き、どのような栄養価が摂れているのか、不足しているのかについて、後日結果をお返しします。これからの健康維持や介護予防に役立つ内容ですので、ぜひ、ご参加ください！

## 対象者

- ・ 市内在住の65歳以上の方に限ります。
- ・ 歩行可能な方で会場までご自身でお越しいただける方。（杖や歩行器を利用している方も可能です）
- ・ この介護予防研究に賛同し、ご協力いただける方

## 会場

### 介護予防センター

※駐車場はございません

ペースメーカー装着の方、人工関節挿入の方は測定機器の関係上、参加することが出来ません。

## 内容

- ・ 様々な機器による口腔機能の測定
- ・ 体組成計による筋肉量測定、超音波による筋肉の状態のチェック
- ・ 認知機能の測定
- ・ 食事記録についての説明 など

ご参加いただいた方には、後日、「測定結果表」をお送りします！

## 持ち物・注意事項

- ・ 飲み物、動きやすい服装・靴でおいでください。
- ・ 検査の際には、裸足になったり、太ももを露出していただくことがございますので、脚の付け根までめくれるズボン、もしくは半ズボンなどをご準備下さい。（目かくしはあります）
- ・ 測定時間は、待ち時間も含めて90分程度になります。

## 日時 12/3 (火)

① 第1部 10:00-12:00

② 第2部 13:30-15:30

## 12/17 (火)

③ 第1部 10:00-12:00

④ 第2部 13:30-15:30



食事記録（後日）

## 申込み（介護予防センターへ直接・電話）

申込者氏名、登録番号、年齢、連絡先（住所・電話番号）、希望時間（上記①～④のいずれか）をお伝えください。

募集開始日

10/21 (月)