

5月16日

介護予防教室 in茅原自治会館

地域の方を対象に『**体力測定**』を実施しました。また、参加者の測定した数値と全国平均を比較した『**講義**』で説明を行いました。講師は新（理学療法士）が担当し、皆様と盛り上がりながらの教室となりました。

毎年行われている体力測定では、昨年のデータと比較することで苦手な運動項目を把握することができ、トレーニングに反映しやすくなります。

①開眼片脚立位テスト



①開眼片脚立位テスト

両手を腰に置き、片脚で何秒間立つことができるかを評価します

主に**バランス能力**を評価
転倒を予測する評価として用いられます

低下すると、歩行や段差を踏ぐなど片脚立ちを必要とする動作が不安定になり転倒する可能性が高まる



毎日歩いているからね！
でも、テストはドキドキするわ(^^)

3月から自治会館に集まって、毎週体操を始めましたよ。

