

転倒予防や体力維持・向上のために

体力測定

してみませんか？

こんな方はご相談ください！

- ・ 体力は年齢相応に保たれているか？
- ・ 最近、足腰が弱くなった気がする
- ・ つまづく事が多くなった
- ・ 自分にあった運動方法を知りたい！

など



理学療法士(リハビリテーションの専門職)が体力測定を行い、生活上の注意点や運動について、無料で個別のアドバイスを行います!!

【申込み・問合せ先】

詳細は裏面をご確認ください

介護予防センター

(八戸市総合保健センター 2階)

☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号

月～金曜日 8:15～17:00

(祝日、年末年始は除く)



時 間 月～金曜日（祝）を除く 10～12時、14～16時
※予約優先
※体力測定から個別のアドバイスまで、1時間～1時間半程度

場 所 介護予防センター（八戸市総合保健センター 2階）

対象者 八戸圏域(※)にお住まいの、おおむね65歳以上の方
(要介護・要支援の認定を受けていない方、または総合事業を利用していない方)

ただし、以下の方は、体力測定の対象とならない場合もありますのでお問い合わせください。

- ・痛みやしびれ、体調不良のある方
- ・整形外科系の病気で治療中の方
(骨粗鬆症、膝・腰・背骨の病気、骨折など)
- ・何らかの病気で運動制限のある方(心臓病、脳卒中など)

※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

測定内容

測定項目	測定でわかること
①握力	上半身の大まかな筋力
②長座体前屈	身体の柔軟性
③バランステスト	立った状態でのバランス能力
④4m歩行テスト	歩行能力
⑤立ち上がりテスト	脚の筋力
⑥6分間歩行	持久力

※測定後は、保健師等の専門職も交えて、今後必要な生活上のアドバイスを行います。

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

その他 体力測定は、靴下で行います。
来所の際は、マスク着用をお願いします。

