



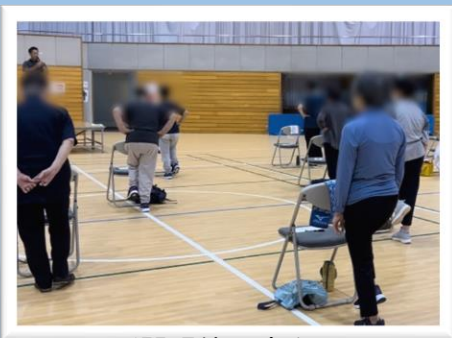
HALE 祭り



65歳以上を対象にイベントを行いました



体力測定



〈開眼片足立ち〉



〈握力〉



〈5m最大歩行〉



〈TUG〉

令和5年5月25日 体力測定結果報告

測定時の体の状態

測定日	2023年5月25日
氏名	かずやドーム
身長(cm)	170.0cm
体重(kg)	65.0kg
BMI	22

5段階評価グラフ

握力 (kg)

5m最大歩行 (歩行能力)

開眼片足立ち (バランス)

測定結果

項目	測定結果	5段階評価
握力 (kg)	25.0kg	2
開眼片足立ち (秒)	28秒	2
5m最大歩行 (秒)	3.72	2
TUG (秒)	8.37	2
フレイルチェック	2	フレイルレベル

総合評価: 2 (フレイルレベル)

測定の結果を一人ひとりにフィードバックしました。自分の体力レベルを数値化してみることで、健康維持や介護予防にもつながります！



エクササイズレッスン



(イスの柔軟体操 & イスで体操)

イスに座ったままストレッチをしたり、音楽に合わせて足踏みや腕振りを行ったりしました♪



2023.05.25