

## 野洲市資料提供

提 供 年 月 日	令和6年8月20日
担 当 部 課	健康福祉部 高齢福祉課 ・地域包括支援センター
担 当 者	村上・大平
連絡先電話番号	077-588-2337（内線 9421）

## 『野洲市高齢者体力測定会』開催について

野洲市では、京都橘大学との連携事業として、65歳以上の野洲市民を対象とした「高齢者体力測定会」を開催します。

体力測定を行うことで、高齢者が自らの心身の状態に関心を持ち、運動習慣のない高齢者にはその機会につながるように、また、いきいき百歳体操等に参加している高齢者には、さらなる活動意欲の維持・向上に寄与することを目的に、京都橘大学理学療法学科と共催で実施するものです。京都橘大学には、野洲市高齢者の健康づくりに関する調査研究の一環として、学生実習を兼ねた形で、高齢者の身体機能の測定や認知・心理検査を実施いただきます。

測定会に参加された高齢者には、からだところの健康度がわかる結果を即日提供し、今後の介護予防や健康管理の手がかりにいただける事業となっています。

日程・場所：9月2日（月）～5日（木）…総合防災センター（野洲市辻町 488）

9月6日（金）…コミセンなかさと（野洲市西河原 2366-1）

時間：1 クール目 10：00～12：00（受付 9：30～10：00）

2 クール目 13：00～15：00（受付 12：30～13：00）

対象：65歳以上の野洲市民

内容：握力、開眼片足立ち、Time up and go test、30秒椅子立ち上がりテスト、5m歩行速度、長座体前屈、呼吸機能検査、骨密度測定、身体組成計測、聞き取りによる認知機能・うつ・睡眠状況の測定

参加費：無料／事前申込要

## イベントの取材、大歓迎です。是非ご検討ください。

※ご取材いただける場合には、事前に下記担当者までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

### ■取材に関するお問い合わせ先

京都橘大学 企画部広報課

電話：075-574-4112 FAX：075-574-4151

### ■体力測定会に関するお問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター

電話：077-588-2337 FAX：077-586-3668

令和6年

野洲市高齢者体力測定会

日程：

R6年9/2(月)

～9/6(金)

申込制

締切：8/23(金)

※定員に達し次第  
締め切ります  
(定員400人)

個人レポート付き

主催：京都橘大学、野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター（共催）

申込みの流れ

STEP1

会場と日程を選ぶ

野洲市総合防災センター

または

コミセンなかさと

9月2日（月）

9月3日（火）

9月4日（水）

9月5日（木）

いずれか

9月6日（金）

※この会場はこの日のみです

STEP2

時間を選ぶ

1クール目

10：00～12：00

裏面★注意

または

2クール目

13：00～15：00

裏面★注意

STEP3

いずれかの方法で申し込む

専用申し込み  
フォーム

または

FAX

または

お電話

または

直接来所

専用フォーム以外で申し込まれる場合は、  
①お名前、②生年月日、③お電話番号がわかるよう、  
ご準備ください。

## ご確認ください

### ★注意【受付時間について】

1クール目は9:30～10:00

2クール目は12:30～13:00

の時間内にお越しください。

※受付時間を過ぎて来場された場合、測定  
ができなくなりますのでご注意ください。

- 対象者：65歳以上の野洲市民
- 定 員：各クール40名  
事前申込制・先着順
- 参加費：無料
- 持ち物：運動ができる服装、お茶などの  
水分、眼鏡（必要な方）、タオル
- 特別警報や暴風警報等発令時には、開催  
を中止する場合があります。  
中止の場合はこちらから連絡します。
- 総合防災センターは、駐車場がありません  
ので野洲図書館駐車場をご利用ください。

## 野洲市総合防災センター



## コミセンなかさと



## 測定内容

### 【からだの健康度測定】

- ✓握力 ✓開眼片足立ち ✓Time d up and go test ✓5m歩行速度 ✓下肢筋力
- ✓30秒椅子立ち上がりテスト ✓筋肉量 ✓骨密度 ✓呼吸機能

※新体力テストの項目はもちろん、体組成を計測し筋肉量・脂肪量も計測します。

筋力も握力と下肢の筋力を計測することで全身の筋力をチェックします。

他にも歩く速さやバランス機能、転倒のリスクなどのチェックも行います。

### 【こころの健康度測定】

- ✓認知機能検査 ✓うつ ✓睡眠の状態

※認知機能、うつ、睡眠の状況をチェックします。

フレイル健診もふくめているため、口腔機能、栄養についてもチェックします。

必要に応じて理学療法士が  
アドバイスします

## 申し込み・問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター 野洲市辻町433番地1

野洲市健康福祉センター1階

電話 077-588-2337 FAX 077-586-3668