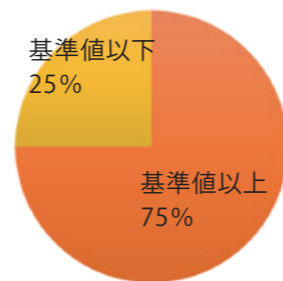


体力測定の結果 今回実施した体力測定の実績をお知らせします。平均値は今回の参加者の平均です。

① 握力



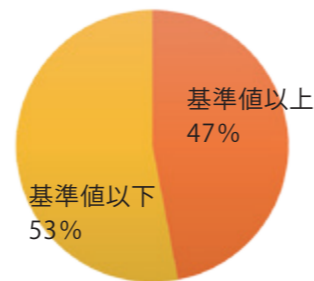
男性 平均値 30.8kg (基準値 28.0kg)
 女性 平均値 19.9kg (基準値 18.0kg)
 基準値より握力が強い結果の方が75%と、半数以上の方は筋力が維持されていました。
 ★サルコペニア(主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態)の診断基準です。



② 開眼片足立ち



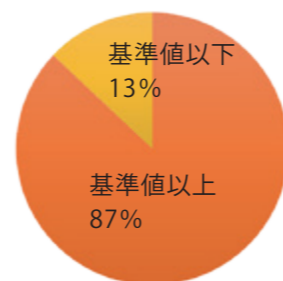
平均値 16.6秒 (基準値 15.0秒)
 基準時間まで立ってられない方が53%を占めました。バランス能力の低い方が多いと考えられます。
 ★運動器不安定症の評価基準です。



③ タイムドアップ&ゴー



椅子から立ち上がり、通常で歩速で歩き、椅子に座るまでのタイムを測ります。
 平均値 9.1秒 (基準値 11.0秒)
 基準時間より早い方が87%でした。立ち上がる時や座る時の動作が安定している方が多いと考えられます。
 ★運動器不安定症の評価基準です。



④ 5m歩行



助走を付けて、少し早歩きで5mを歩きます。
 平均値 3.0秒 (基準値 6.2秒)
 参加者全員が、基準時間より早く歩いています。歩く動作は安定していると考えられます。
 ★6.2秒以上で転倒リスクが高くなるとされています。



⑤ TMT検査(トレイルメイキングテスト) 検査用紙にランダムに書かれた数字を1から25まで一筆書きで結び、そのタイムを測ります。



今回の測定の平均値 78.1秒
 (年代別平均値 60歳代 34.9秒/70歳代 46.5秒/80歳代 51.1秒)
 ★「注意の持続性と選択性」「視覚-運動の協調性」「情報処理の迅速さ」の3つの基準となります。

11月1日、飯舘村地域防災センターで、『令和5年度飯舘村老人クラブ連合会健康づくり会員交流会』が開催されました。昨年の村民防災研修交流会に続く2回目の開催で、約50人の会員が参加しました。

午前中は、村健康福祉課の職員から、「冬場に気をつけてほしいこと」や「尿中塩分測定について」など、健康に過ごすために身体を守る対策を教わりました。

その後はグラウンドに移動し、5班に分かれて「ホールインワンゲーム」が行われました。チャレンジは1回6球。見事一発で決める方や何度も諦めずにチャレンジして決める方など、結果は様々でしたが、マスクの下はみんな笑顔。ゲームは大盛り上がりでした。見事全員がホールインワンを達成し、賞品をゲットしました。

お昼は、災害時の訓練を兼ねた飯舘村赤十字奉仕団による炊き出しの防災食を昼食に、杉岡村長も参加し、たくさんの会話を通して交流を深めました。

午後は、福島県立医科大学保健科学部の学生による体力測定が行われました。学生からの説明やサポートを受け、片足立ちや5m歩行など5種類のメニューをこなしました。

健康福祉課からのお知らせ ～冬場に気をつけてほしいこと～



福島県は、心筋梗塞で亡くなる方が全国で1番多いというデータがあり、飯舘村の男性については県の平均値よりさらに多いとされています。

寒さが厳しくなる冬は気温が下がり、急激な温度変化により血圧が大きく変動する「ヒートショック」に注意が必要です。特に入浴時はヒートショックの危険性が高くなるため、「脱衣所を暖めておく」「入浴前に家族に声をかける」などの対策をしましょう。

消防飯舘分署でも注意を呼びかけています。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

多彩なプログラムで交流



白熱のホールインワンゲーム。



防災食を食べて交流しました。

お湯に浸して白米が炊ける「災害救助用炊飯袋」。



県立医科大学の皆さんも加わり交流のひとつを楽しみました。体力測定の実施と結果については左のページをご覧ください。