

元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン

場所：老人福祉センター 仲本荘

毎月第2木曜日 9:30～11:30

体力測定

- * 身長・体重測定：BMI（肥満度を示す体格指数）を調べます。健康で長寿の方が多いのは22前後とされています。
- * 片足立ち測定：片足ずつ1分以内にどれくらい立っていただけるかの測定です。バランスと下半身の筋力を見ます。
- * 握力：握力計を使って筋力の目安を見ます。握力の低下は体全体の体力の低下と関連していると言われています。
- * 反復唾液嚥下テスト：口の渇きや飲み込みの機能を見ます。



健康相談

* 保健師・看護師による健康相談を行っています。医療や介護のことなど、高齢者の総合相談も受け付けています。

保健師：山本 ・ 看護師：津田

* 市民後見センターさいたまのスタッフによる生活サポート相談や司法書士による法律相談を行っています。

介護者サロン

- * 介護の悩みや経験談などをお話できる場を設けました。
- * 介護者サロンのみの利用も可能です。出入り自由です。



ご参加の流れ

・・・

- ① シルバーカードを受付で提示していただき、お名前・年齢・ご住所などを名簿に記帳します。
- ② 記録用紙と整理番号をお渡しします。
- ③ 番号順にコミュニティホールで身長・体重・血圧・体力測定を行います。
- ④ 相談ご希望者は、受付順に保健師・看護師による健康相談を行っています。
- ⑤ みんなで楽しく軽体操・脳トレ運動！

* 60歳から64歳までの方、市外の方は費用をいただきます。

60歳未満の方はご利用できません。

持ち物：シルバーカードと水分のご用意をお願いします。

気温に合わせ、動きやすい服装・ハンドタオルをお持ちください。

平成 29 年度

仲本荘 元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン 年間スケジュール

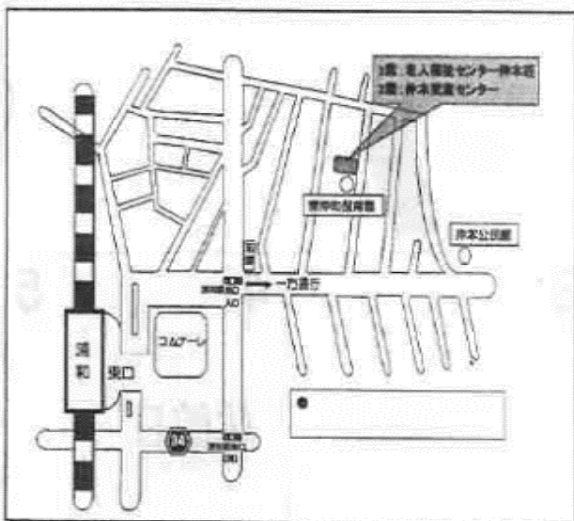
1 階コミュニティホール 時間：9 時 30 分～11 時 30 分

4 月	13 日	10 月	12 日
5 月	11 日 介護者サロン開催	11 月	9 日 介護者サロン開催
6 月	8 日	12 月	14 日
7 月	13 日 介護者サロン開催	1 月	11 日 介護者サロン開催
8 月	10 日	2 月	8 日
9 月	14 日 介護者サロン開催	3 月	8 日 介護者サロン開催

共催：老人福祉センター仲本荘 TEL 048-762-8441

浦和区南部圏域 地域包括支援センター尚和園 TEL 048-813-8915

協力：市民後見センターさいたま



* 予約不要です。

* 途中参加、途中退出可能ですので、ご都合や体調に合わせてお越しください。



浦和駅から徒歩 5 分位です