

～体力測定を行いました～

中津市豊寿園ではフレイル予防として、はじめに自身の体の状態を知り、日頃の介護予防に役立てることを目的に令和2年11月11日（水）19日（木）に理学療法士の小名川先生をお招きして入所者の体力測定を行いました。

【TUG】【片脚立位】【5m歩行速度】【5回立ち上がり】【握力】の5種目を測定しました。測定中は真剣に取り組んでいた入所者も測定が終わると測定結果シートをお互いに見せ合い、笑いが起こる場面が見られる等、楽しく取り組むことが出来ました。

※フレイルとは

「健康な状態と要介護状態の中間」を意味しており、多くの高齢者はフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態へ進むと考えられています。

