

体力測定結果発表！！

中津市豊寿園ではフレイル予防として、令和2年秋に1回目の入所者の身体測定を行いました。その後、入所者の体操やお散歩カードなどのフレイル予防に取り組んできました。令和3年4月に2回目の体力測定を行い、前回の結果との比較を理学療法士の小名川先生に説明していただき、結果を発表して頂きました。結果シートを見ながら自分の体の状態を知る良い機会となりました。また、体操や散歩に多く取り組んだ入所者には小名川先生より賞状が手渡されました。

これからも定期的に体力測定をおこない、楽しくフレイル予防を行っていききたいと思います。

❁体力測定内容❁

【TUG】【片脚立位】【5m歩行速度】【5回立ち上がり】【握力】



個別指導をしていただきました