

心身の健康づくりを通じて、周南市民全体の健康寿命の延伸を目指します。

「地域みんなで安心と生きがいを創り（作り）出そう！」

くらしの保健室 in イオンタウン周南

- ・身近な相談場所
- ・体験ができる場所
- ・情報が得られる場所
- ・気軽に話せる場所

★毎月 15日 10:00~15:00 開催予定



『TUG テストって知ってますか？』

4.15 月

参加費無料！



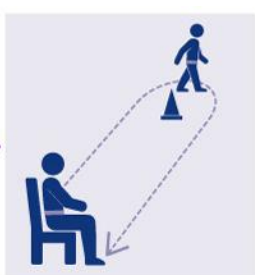
- ★血圧・血管年齢測定
- ★健康相談
- ★体成分計測 (InBody)



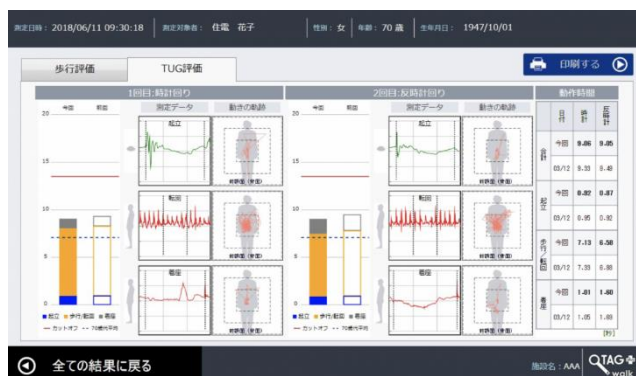
TUGテスト (Timed up and go テスト) とは…

肘掛のついた椅子にゆったりと腰かけた状態から立ち上がり、3mを心地よい早さで歩き、折り返してから再び深く着座するまでの様子を観察するものです。この機能テストを所要時間で評価したものが Timed Up & Go Test です。下肢筋力、バランス、歩行能力、易転倒性といった日常生活機能との関連性が高いことが証明されており、高齢者の身体機能評価として広く用いられています。

このセンサーを腰にまいて歩くだけで、簡単に評価ができます。



Q'z TAG walk plus を使用して TUG テストを行います！



主催：Keep Habilitation in Shunan 実行委員会

周南西部地域包括支援センター、周南市役所地域福祉課・健康づくり推進課、周南市社会福祉協議会
周南つなぎ人の会、徳山大学、周南リハビリテーション病院

【お問い合わせ先】



☎0834-83-3300
万田（まんだ）・二見（ふたみ）

