

健康測定会の 事前説明会

オンライン（ZOOM）
開催
2022年3月5日



作成

小川峻一、世古俊明

きたひろ健康測定説明会

本日のタイムテーブル

時間	内容	
13時00分	主催者歓迎の挨拶	北広島市にし高齢者支援センター 佐藤 信一郎
13時05分	大学の地域貢献紹介	北海道千歳リハビリテーション大学 学長 森 満
13時10分	測定項目の説明と意義	北海道千歳リハビリテーション大学 世古 俊明
13時30分	グループトーク	
13時50分	全体ディスカッション	
14時15分	おうちでふまねっと紹介	認定NPO法人ふまねっと 理事長 北澤 一利
14時25分	終わりの挨拶	北広島市にし高齢者支援センター 高橋 正人

フレイルやMCIは、
早期発見と介入で
健常な状態へ改善が
期待できます！
是非、測定会に参加して
からだの健康状態を一緒に
確認してみませんか？

近年、コロナ禍で運動不足となる傾向にあります。その結果、不活動によりフレイルの発症や認知力の低下を招き健康寿命を短縮させる可能性があります。

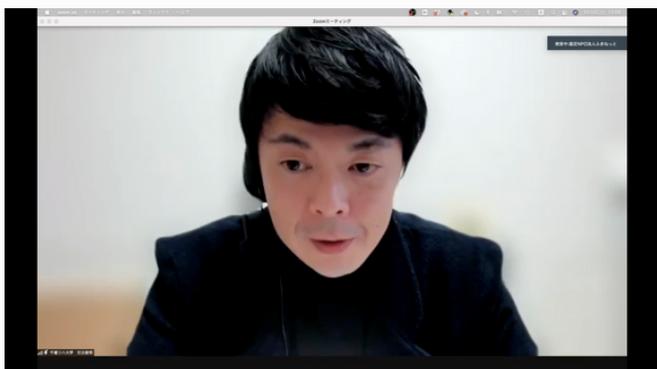
そこで、市民の方を対象に体力測定会を行い、健康状態の評価とアドバイスを行いたいと思います。

参加者の方に筋力や筋肉量、歩く速さ、認知能力の測定を予定しております。測定時に配布される健康手帳で皆さんの健康状態の変化を記録してみませんか？

気になる日頃の運動効果や加齢による健康の心配を一緒に解決に向けて取り組みましょう！測定会へのたくさんのご参加をお待ちしております。

講演者

世古 俊明 准教授



フレイルと軽度認知力低下（MCI）についてわかりやすく解説していただきました。

測定会を開催することで、早期発見と介入をすることの重要性についてお話しがありました。

参加者からは大変わかりやすく、『参加してよかった！』というお声をたくさん頂きました。ありがとうございました！

1. 「フレイル」とは

- ・加齢により、心身が衰えた状態です。
- ・介護が必要になる可能性の高い状態です。



森 満 学長



本研修会の参加者の方に、主催側代表としてご挨拶頂きました。

参加者の声

いくつか紹介します

世古先生のお話が大変わかりやすかった。社会参加はすごく大切だと感じました！

測定会に大変興味を持ちました。今後、町内会などで検討して依頼したいと思います。

こんな手帳があったら利用したい！是非、測定会にも参加したいと思います。

自分の街でも健康測定会がやれたら健康寿命を伸ばす張り合いになると思う。

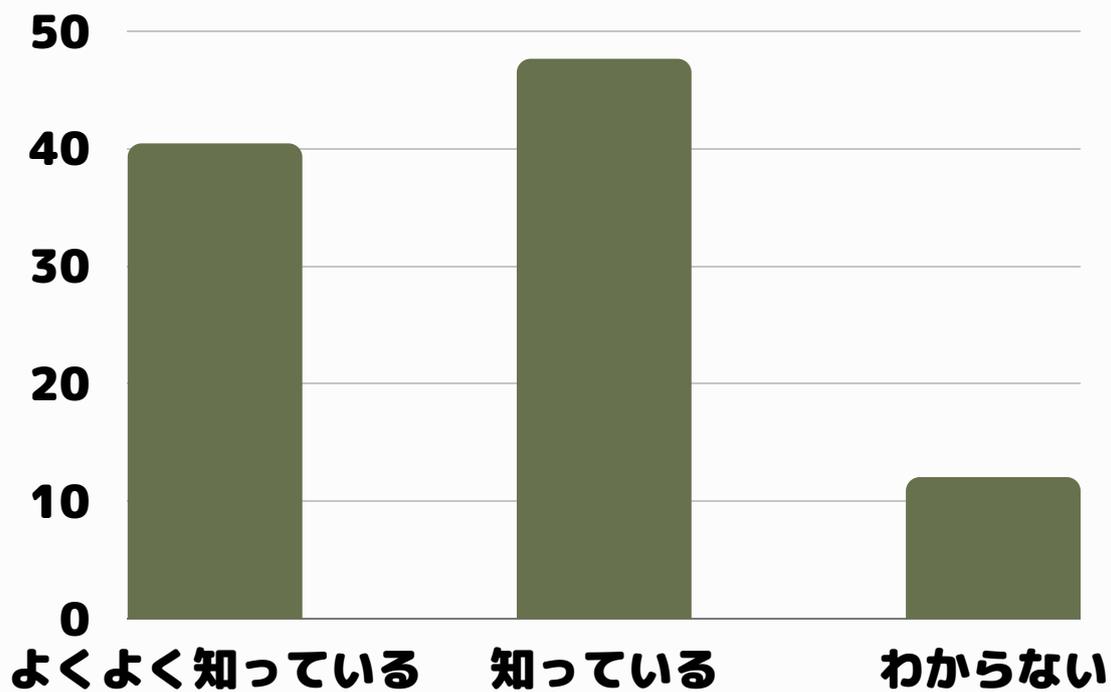
*アンケートやグループでの感想を抜粋



多くの方に
ご参加いただきまして
ありがとうございました！

アンケート 結果

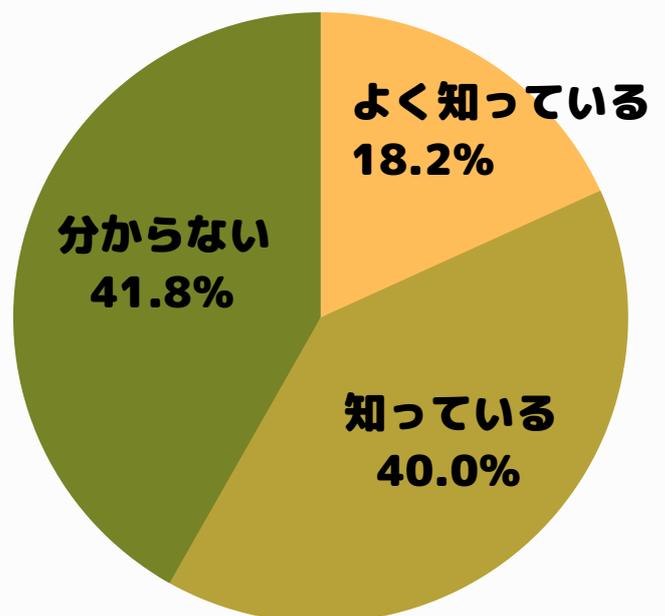
Q フレイルについてご存知でしたか？



分からないと回答した人

フレイルは、**12%**

MCIは、**41%**



Q MCIについてご存知ですか？

北海道新聞にも取り上げられました！



ホームページで
説明会時の
世古先生の講話が
無料で配信中

×

01

**期間限定
配信**

×

北海道千歳リハビリテーション大学



測定会だからだけの
状況を
確認しませんか？

最後までお読みいただき
ありがとうございました！！