

# マスターズプロジェクト

Masters project

高齢者の方々が生涯現役で過ごせるために

先月号でもお伝えしましたが、大崎町では、元気な高齢者の生きがいづくりや社会参加を促進するため、鹿屋体育大学と連携して『マスターズプロジェクト推進事業』の一環として、高齢者の体力・筋力の維持向上のための介護予防事業を展開しています。

今回は、町内の介護予防教室の参加者を対象に体力測定を行い、その結果を基に、これからの介護予防事業の基礎データとして分析していきます。



## ▲ 握力

握力の低下は、日常生活に支障をきたすようになります。



## ▲ 脚伸展力

脚力の低下は、動きが遅くなり、転倒しやすくなります。



## ▲ ステッピング

歩行能力に関係し、転倒のしやすさの目安に役立ちます



## ▲ 開眼片足立ち

バランス能力および脚筋力の2つの能力を見るテストです。

### 【問い合わせ先】

大崎町役場 高齢者対策課 高齢者福祉係  
TEL76-1111 (内線132・133)



## ▲ 10メートル歩行テスト

速く歩くためには、いろいろな能力が維持されている必要があります、日常生活に必要な体力の目安のひとつです。



## ▲ 長座位体前屈

体の柔軟性を見るテストです。柔軟性がなくなると機敏な動作ができなくなり、着替えなどが一人でできなくなります。

新しいグループの設立や  
新会員を募集しています。

### 大崎町内の各グループの連絡先

第二心更会 (黒木一男さん)	TEL76-0336
荒佐いきいきクラブ (入木辰雄さん)	TEL78-2716
もみじ会 (竹原一さん)	TEL78-3604
おやっとなさあ (篠原イナさん)	TEL76-1675
お～い元亀会 (児玉昭さん)	TEL76-3357