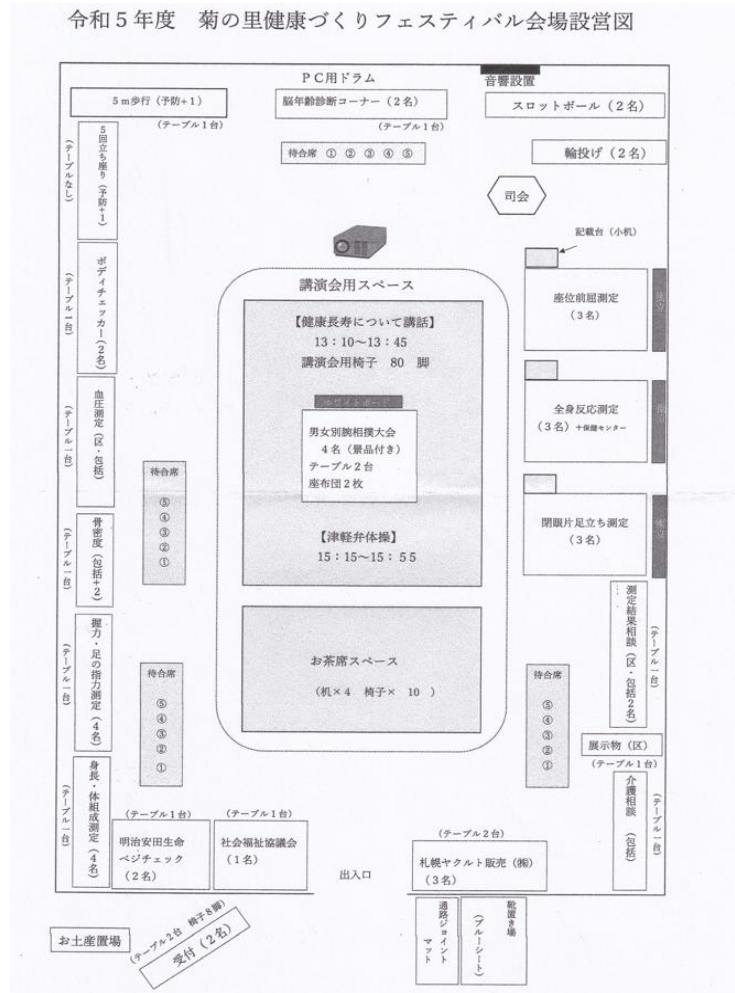


2023 菊の里健康づくりフェスティバル

健康づくりフェスティバル イベント項目一覧

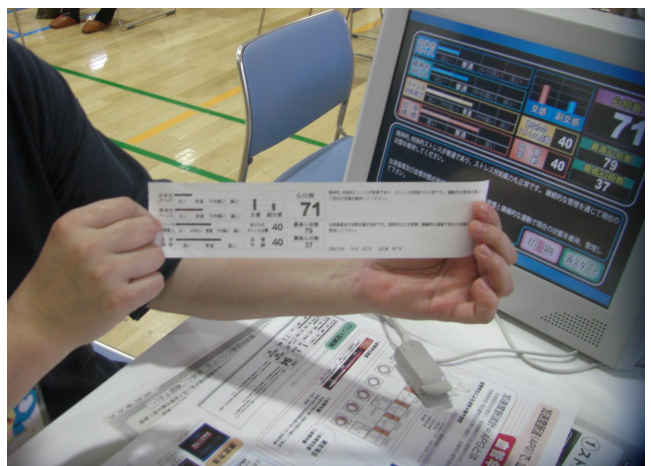
	ブース名
1	腕相撲
2	介護健康相談
3	測定結果相談
4	展示品
5	閉眼片足立ち測定
6	全身反応測定
7	座位前屈測定
8	輪投げ
9	スロットボール
10	脳年齢測定
11	5メートル歩行
12	5回立ち座り
13	ボディチェッカー
14	血圧測定
15	骨密度測定
16	握力・足の指力測定
17	身長・体組成測定



健康づくりフェスティバル 各種測定項目一覧

・ボディチェッカー

- ・体組成測定
- ・血圧測定
- ・体力測定



脳年齢診断

2023年9月12日



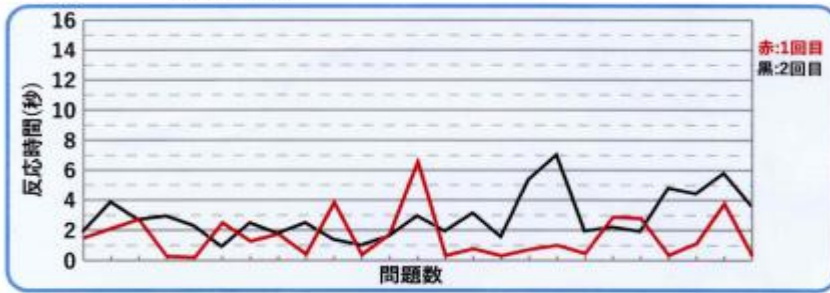
今日のあなたの脳年齢は59歳です



有効活用度…本来の能力の活用度。数値は能力発揮の割合です。探索時に記憶したボタンの配置をどの程度活用したか計算しています。

脳の元気度…どれだけ疲れにくいかの目安。精神疲労による後半の探索反応時間の遅延を計算しています。数値が高いほど疲れにくい状態です。

すばやさ…実年齢に比する情報処理能力。数値は処理速度で、絶対的な総探索反応時間を計算しています。



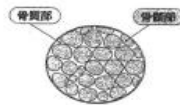
- 総合アドバイス●あなたの脳は実年齢よりかなり若い状態と言えます。もし、あなたが今以上に「脳年齢を維持したい」と願うならば、さらに努力をする必要があります。つまり、今までのような人並みレベルのトレーニングではなく、より高度な、より難解な問題や課題に取り組む努力を積んでください。そうすれば、年々加速する脳年齢の老化を最大限に抑制できるでしょう。
- 有効活用度●脳の有効活用度は、人並み程度です。しかし、まだあなたの能力は、少なくとも数十%伸ばす余地があります。少し工夫して柔軟に物事に取り組み、もっと脳機能を若く保つことができるはずです。日頃の作業や仕事にも毎日少しの変化を持たせて、新鮮な気持ちで取り組むことを心がけてください。
- 脳の元気度●少しの作業でも疲れやすいあなたには休息が必要です。少し休めば本来の実力を発揮できるはずです。
- すばやさ●あなたの能力の現状は、開発途上状態といえます。まだ人並みに達していません。情報処理の能力を高めるためには多少の努力が必要です。普段の作業や仕事をだらだらと流れて作業的に行っていないませんか？これからは、少なくとも作業時間中は集中することを心がけてください。あなたの能力を開花させるためには、日頃の心がけが重要です。

1000名以上の実験データを多変量解析し、あなたの脳年齢を算出しています。課題進行中の情報処理能力、有効活用度、易疲労性など総合的要素が脳年齢と関係しています。実年齢より脳年齢が大きい方は、トレーニングを行うなど日頃の努力を心がけてください。

骨密度測定

骨量測定

計測結果



対最大：同性の最大平均値と比較すると何%になるか
対同年齢：同性、同年齢と比較すると何%になるか

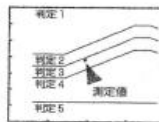
骨量指標率

骨断面内での骨質部分の割合です。値が大きい程良い事になります。

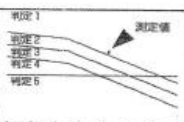
判定区分

年齢別の平均値に対して計測値が高いか低いかを5段階に判定したものです。

判定区分グラフ



・成長期：ピーク 16～18歳
17歳までは骨を作る動きが大変活発な時期で、骨量はピークをむかえます。その後加齢とともに減少します。今しっかり骨を蓄えておくことは、生涯の骨の健康にとっても大切なことです。



・成人：ピーク 20歳
骨量は年齢とともに減少しますが、毎日の生活習慣で減少カーブを緩やかにすることも可能です。

※ 各グラフは女性サンプルです。

強い骨をつくるには

- ① バランスの良い食生活!**
カルシウムは体内に吸収されにくいので、吸収を助ける食品もバランスよくしっかりと摂取することが大切です。無理なダイエットや過度な骨量の低下につながります。
- ② 適度な運動!**
骨は、体を動かして刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着が増えます。しかし過度の運動は逆効果。毎日少しづつ運動の習慣を身に付けましょう。目安：1日30分 軽め～ややハード程度
- ③ 食べたら日光浴!**
人の体は、日光に当たると、体内にビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。

カルシウムが多い食品



カルシウムの吸収を助ける食品



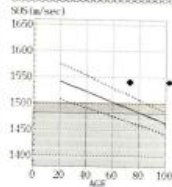
23/09/12 14:56

ICNo : NFM0000000510
本名 : NFM0000000510
年齢 : 73
性別 : 男性
身長 : 155.00 cm
体重 : 64.50 kg
骨密度 : 25.50

測定結果

Speed of Sound : 1540 m/sec
heel Temp. 31.59°C
Unit Temp. 28.35°C

T-SCORE : 0.06
Z-SCORE : 1.96
%YAM : 101%
%AGE : 138%



Ver. 250560111

健康づくりフェスティバル

2023.9

1. 特定健診で健康状態を知ろう！
2. 規則正しい食生活、適度な運動での生活習慣！
3. 必要な治療で病気を予防！
4. すこやか俱樂部、サロンへの参加で介護予防へ！

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ ↓

菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～



札幌市白石区マスコット キャラクターしらべっちゃん
札幌市白石区マスコット キャラクターまもりん
札幌市包括 キャラクターさばっちー
札幌市生活 札幌市社協 生活支援推進員
札幌市社協 キャラクターまもりん

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。



<p>菊水元町地区センター：菊水元町 5条 2丁目 4-20</p> <p>コスモダンスサークル 日 時：毎週金曜日 月 3日 19:15～20:45 内 容：社交ダンス 会 費：月 4000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>菊の里フロアカーリング同好会 日 時：毎週月曜日 13:00～15:30 内 容：フロアカーリング 会 費：年間 3600円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>NARU ZUMBAサークル 日 時：不定期 月 2回 13:00～14:30 内 容：ズンバダンス 会 費：月 1500円～1700円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 <small>地区センターが利用できない場合は菊水元町地区センターとなる。</small></p> <p>しらべっちゃん会+1(プラスワン) 日 時：6月～10月 第2水曜日 9:00～10:00 内 容：ウォーキング・ラジオ体操など 場 所：菊水元町しらべっちゃん公園 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448</p>	<p>米里町内会館：米里 3条 1丁目 6-10</p> <p>福祉の日(サロン) 日 時：毎週金曜日 10:00～10:45 内 容：タオル体操・リズム体操・ボール体操など 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第2火曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 わいわい公園 9時～9時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>東米里福祉会館：東米里 2157番地</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第1火曜日 14:00～14:45 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>正源 翔鳳流 日 時：毎週金曜 13:00～16:30 内 容：日本舞踊・新舞踊・尺八 会 費：月 4000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>
<p>菊水元町地区センター：菊水元町 5条 2丁目 4-20</p> <p>3B体操デージー 日 時：毎週木曜日 10:00～11:30 内 容：ボール・ベル・バルター 会 費：月 3000円 入会費：1000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>囃(の会)(女性対象) 日 時：毎週木曜日 13:00～17:00 内 容：障子 会 費：月 500円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>白菊会館：菊水元町 8条 1丁目 11-1</p> <p>サロンきらく 日 時：第3火曜日 10:00～12:00 内 容：茶話会・体操・健康講話など 会 費：無料 連絡先：予防センター菊の里 879-6012</p> <p>ふれあい広場 日 時：不定期 第1月曜日 10:00～11:00 内 容：体操・百人一首・フラワーアレンジなど 会 費：無料 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448</p>
<p>菊水元町南町内会館：菊水元町 7条 2丁目 6-5</p> <p>菊寿会(老人クラブ) 日 時：第1・3水曜日 10:00～16:00 内 容：カラオケ・麻雀・茶話会・バーカブプロ 会 費：年 2000円 連絡先：白石区保健福祉課 861-2443</p> <p>スマイルサークル 日 時：毎週水曜日 10:00～11:00 内 容：サッポロスマイル体操・ストレッチなど 会 費：月 500円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>お茶の間サロンゆうゆう 日 時：第3金曜日 10:30～14:00 内 容：カーリング・茶話会・体操・脳トレ等 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第1木曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 菊の子公園 9時～9時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>
<p>菊水元町会館：菊水元町 2条 1丁目 8-4</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第4火曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 青年公園 9時～9時半 内 容：リズム体操・転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>菊元スマイル 日 時：毎週金曜日 14:00～15:00 内 容：サッポロスマイル体操・ボール体操など 会 費：月 1000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>作成機関 白石区保健福祉課健康支援係 白石区社会福祉協議会 生活支援推進員 白石区第2地域包括支援センター 白石区介護予防センター菊の里 (令和5年7月更新)</p>

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ ↑

腕相撲



足指力から何がわかる？

歩く時は足の指が地面を握りだすことで膝が上がり、一步一步リズムを作っています。老化や運動不足で足指力が低下すると、足の指の力が弱くなり、握りだす力も弱くなるので、すり足やよろこび歩きになります。

ちょっとした段差や座布団、じゅうたんがつかず、危ない思いをしたことはありませんか？つかずの原因に、「つま先が下がっている状態」「ど指が下がっていない状態」が挙げられます。足指力の低下は、歩くときの握りだすに関係する「握らばさぎ」の筋肉、それに伴うつま先や足、転びやすさの原因となります。

☆「足の指」「足の裏」を鍛える体操を毎日行いましょう！

を鍛える体操 ☆

1. 新聞紙を足元に置き、新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

2. 新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

3. 新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

4. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

5. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

6. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

7. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

8. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

9. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。

10. しつかり握りつぶしたら、足の裏で新聞紙を握りつぶす。握りつぶすほど新聞紙が小さくなるので、握りつぶす回数が増えます。