



# 高齢サポート・修学院だより

令和4年3月発行



こんにちは、修学院地域包括支援センターです。

高齢者の総合相談窓口です。

介護、福祉、健康、医療に関することなどをご相談ください。

来所される際は出来るだけ、事前のご予約をお願いしております。



## 体力測定会

発行 京都市修学院地域包括支援センター

〒606-8001 京都市左京区山端柳ヶ坪町18 ☎ 075-723-8077



令和3年11月2日 塚本児童公園の一角をお借りして

体力測定を開催しました。

当日は学区社会福祉協議会・介護予防推進センターから栄養士、運動指導員・薬局の薬剤師・デイサービス職員の方々にご協力いただき17名の方にご参加いただきました。



### 《測定項目》

- ・身長、体重(BMI)
- ・片脚立ち(バランス)
- ・長座体前屈(柔軟性)
- ・5m歩行(歩行機能)
- ・握力(筋力)
- ・血管年齢



### 体操

～アーチ状に並び

介護予防推進センター運動指導員と～



### ～参加された皆様の声

- ・測定項目の数も多過ぎることもなく、体操の指導もあり、バランスの取れた良い企画であった
- ・参加して良かった。

### 管理栄養士による栄養指導

～公園内にある昔の市電の中にて～

(栄養のおはなし、個別栄養指導の様子)



### 薬剤師によるお薬の相談

(個別相談、おくすり手帳の使い方の説明などを行なっている様子)



『コロナ禍であっても、できることは何か?』を考えた結果このようなイベントを開催することにしました。

小さな規模でも皆様のお知恵をいただきながら、さまざまな方法で活動していきたいと思っております。

ぜひ、お声掛け下さい。