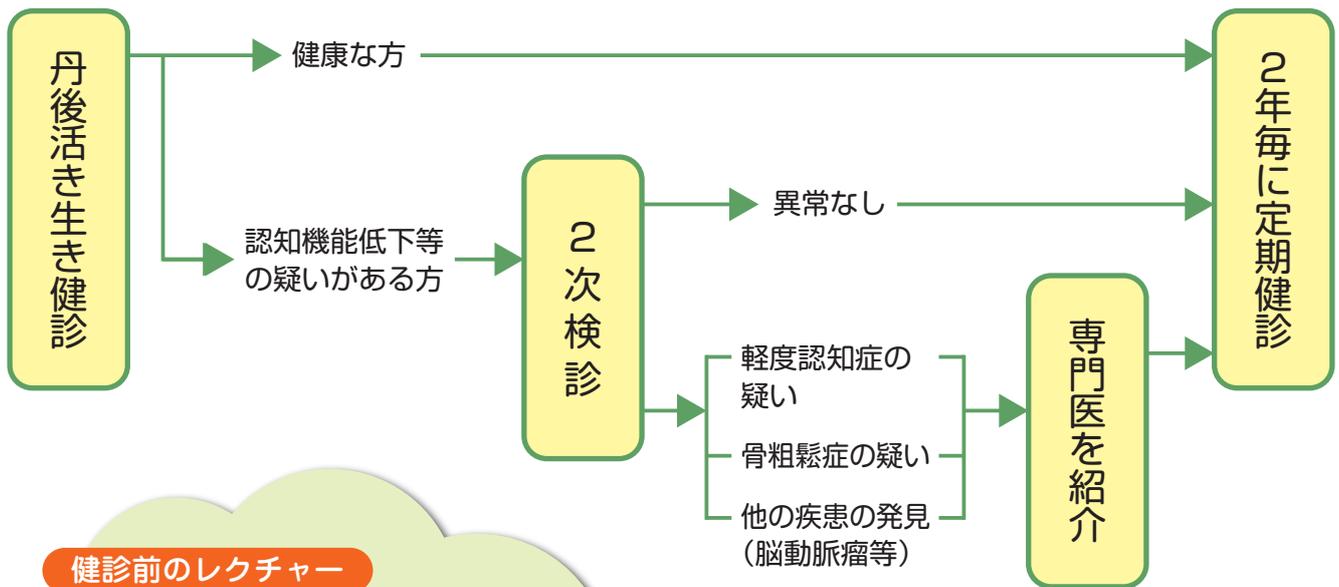




# 健診のながれ



## 健診前のレクチャー

### 『認知症は予防できます!?!』

#### 【キーワード】

- 脳の健康は生活習慣から！
- 認知症は特別な病気ではない
- 認知症と共に暮らせる社会
- 丹後を健康長寿日本一に！



※研究についてご説明し、調査への協力に同意いただいた方について健診を実施します。

区分	内容
丹後生き生き健診	①医師の神経診察 ②臨床心理士等のもの忘れ検査等 ③健康調査票 ④(管理)栄養士の栄養調査 ⑤理学療法士等の体力測定 ⑥保健師の問診・血圧測定 ⑦身体測定(身長・体重・BMI)・体組成計測定(筋肉・脂肪のつき方)
2次検診 (病院検査)	①頭部MRI検査 ②骨密度測定 ③採血 ④血管年齢測定 ⑤理学療法士等の歩行解析 ⑥臨床心理士の検査 ⑦医師の神経診察 *「丹後生き生き健診」の結果、念のためさらに詳しい検査をおすすめする方のみ、北部医療センターで実施します。

- ・健診への参加は、会場までの交通費以外はすべて無料です。  
検査のための食事制限や、負担の大きな検査もありません。

# こんな検査をしています ~体力測定~

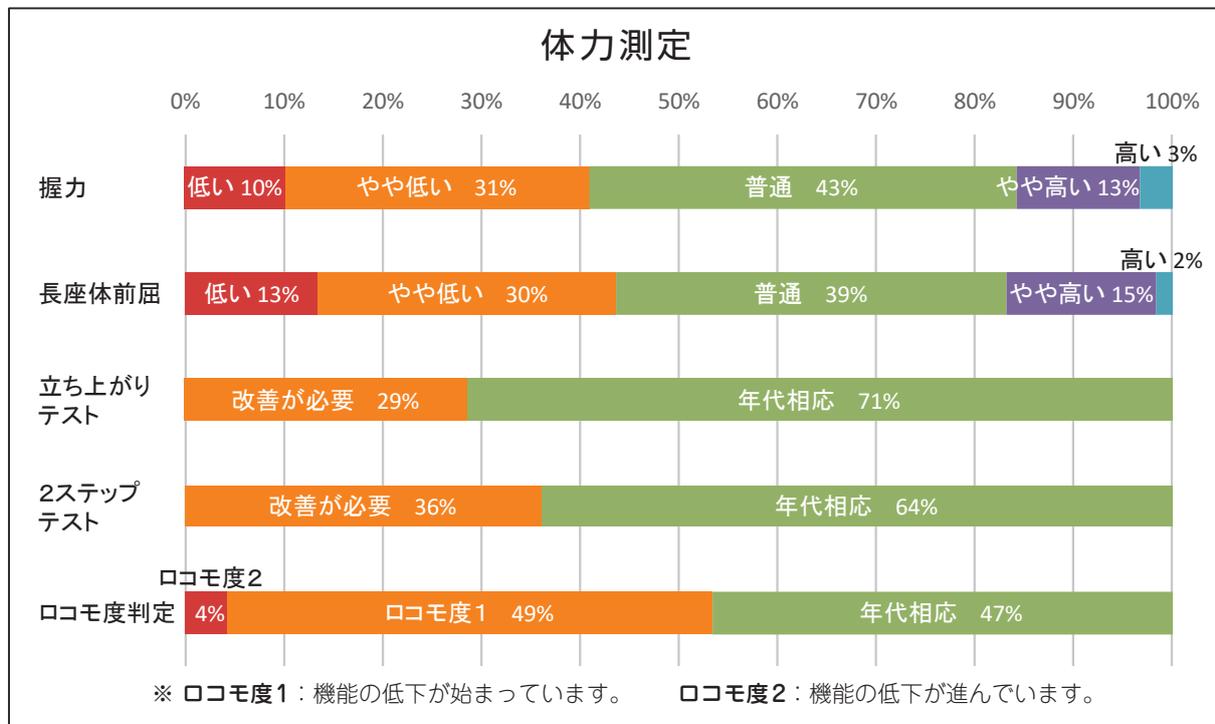


健康上の問題なく日常生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすには、身体機能の低下を防ぐことがとても大切です。

丹後活き生き健診では、筋力や体の柔軟性をチェックします。

## ☆平成28年度の健診結果

(参加者数：120名)



長座体前屈



立ち上がりテスト

### ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉といった運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

進行すると、自立した生活が難しくなり、寝たきりにもつながります。

### 参加者の感想から

- できないことが多々あり、ちょっと歩く努力をしようかと思った。
- 毎日ウォーキングをしており、大丈夫と思っていたが、思った以上に体力・筋力が落ちていた。教えてもらった体操をがんばっていきたい。
- 日頃の運動の大切さがわかり、健康を考えるよい機会になりました。
- 継続的な検査で、指導・助言・チェックしてもらえると有り難い。

### 理学療法士からのアドバイス

体力測定をしていると柔軟性が低下しているの方が多いと感じます。

身体を動かす機会が減ると筋肉が縮こまってきて、柔軟性が低下し、つまづいたり、転んだりしやすくなってしまいます。

そうならないために、生活の中で身体を動かすことを意識して、地域の行事やイベントにも参加して外出機会を増やしたり、散歩をするなど、適度な運動を心がけて柔軟性のあるいい筋肉を維持していきましょう。

リハビリテーション科 石飛理学療法士



