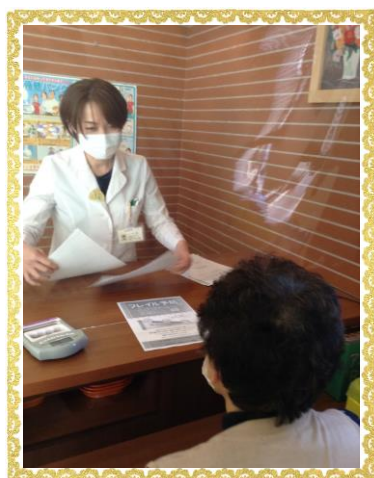


12月 からだチェック月間

31名の方々に
ご参加いただきました



BMIや握力、ふくらはぎ周囲長などの測定を行いました。

さらに、食事や運動、社会との繋がり（人との交流）などの聞き取りも行い、これらも併せてフレイルについてのお話をさせていただきました。

また、低栄養予防のために「お口の健康」のお話もいたしました。



体組成計では部位別の筋肉量や体脂肪、推定骨量や基礎代謝量などの測定により、健康に対する意識や意欲が高まったようです。

知らないことが結構ありました。
早速実践してみます

今の身体の状態が分かって
安心しました。



ご感想ありがとうございました



今後も地域の皆様の健康を守るため尽力して参ります。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。