

はとやまAKB測定参加者募集

～いくつになっても大事なものは

A（歩く力） K（筋力） B（バランス能力）～

いつまでも元気でいきいきと生活するためには、基礎的な体力や筋力は欠かせないものです。厚生労働省の国民生活基礎調査によると、65歳以上の寝たきりの多くは「脳血管疾患」、「認知症」、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」が原因です。

そして、この骨折・転倒の原因は加齢による筋力、バランス能力の低下です。年をとればさまざまな機能が老化し、筋肉も減少します。バランス能力は筋力と歩行能力に密接に関係していて、どれか1つでも低下すると他の2つも低下してしまうのです。そこでA（歩く力）、K（筋力）、B（バランス能力）がとても重要になってきます。

町では、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力により平成23年度から「はとやまAKB測定」を実施し、町民の方々のバランス能力を測定、その後の生活に役立つトレーニングアドバイスを行っています。

今年度も右のとおり実施しますので皆さまのご参加をお待ちしております。

A（歩く力）

…10秒の歩行速度を測定します

K（筋力）

…腕や脚など部位別筋肉量を測定します

B（バランス能力）

…揺れる台の上で10数秒間直立を保てるかどうかを測り、主に下肢筋力の強さをみます



「はとやまAKB測定」開催

日	時	平成25年7月6日(土)
受付時間		午前9時から午後4時まで
場所		町保健センター
対象		町内在住の20歳以上の方
申込		平成25年6月10日(月)から6月28日(金)まで申込受付を行います。ただし、当日の受付時間割り振りを申込時に行う都合上、電話による申込みのみとします。
費用		無料
定員		先着50名
問合せ・申込先		町保健センター管理予防担当 ☎296-2530

皆さんのAKBはどんな結果になるでしょうか。この機会にぜひご参加ください。

迷惑駐車はやめよう！

自動車を保有するには保管場所が必要です



道路は駐車場ではありません。

路上駐車をすると、緊急時に皆さんが必要とする消防車、救急車などの到着が遅れ、大切な財産、生命を失いかねません。

自動車を保有している方は、適正な保管場所にとめましょう。

軽自動車を購入するときは、車庫証明は必要ありませんが、適正な保管場所が必要です。

軽自動車をお持ちの方も、もう一度ご確認ください。

問合せ 役場生活環境課 ☎296-5894