

R5.9.16 16:30-19:30

～勝間田夏祭りにて～

握力測定！

【スタッフ】

保健師：山本 杏里紗 保健委員：中田 順子さん、大塚 幸恵さん

【活動の様子】

勝間田夏祭りでは保健委員さんと一緒に、希望者に対して握力測定を実施しました！

<参加者>

計 39 名

	10 歳 未満	10 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上
男性	1	9	0	2	1	0	4	0
女性	4	11	0	1	3	0	2	1

(人)



こちらのブースで握力測定を
させていただきました！



握力が平均以上の方、平均以下の方、さまざまな方がいました。握力と下肢の筋力低下は相互に関係しているんですって～！



まきトシを通して筋力アップをしましょう！
毎日の日課にまきトシが追加されるといいですね★
体操の動画は
YouTube で
配信中！

