

# 左京区民みんなで健康な身体づくりを

～ 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送るために ～

日程：2023年3月25日(土) 13:00-16:00

場所：南田児童公園(左京区浄土寺上南田町32)

対象：左京区在住の方

※駐輪場・駐車場は、ございません。

※お申し込み制ではありません。

※雨天の場合は、縮小して同じ場所で行います。

参加費  
無料!

## イベント内容



### 健康・福祉の個別相談会

・管理栄養士・薬剤師・歯科医師・地域包括支援センターによる個別のご相談や血圧測定を受けていただけます。

※内服薬の相談がある方はお薬手帳をご持参ください。



### 京都市左京区地域介護予防推進センターによる 体力測定会!

※13:30～ 測定会開始(内容については裏面をご覧ください。)



### 公園体操リーダーによる 体操体験!

チャレンジ ①13:00～

チャレンジ ②14:30～

※感染対策として、マスクの着用、手指消毒、検温のご協力をお願い致します。また、体調のすぐれない方の参加はご遠慮願います。



# ★★★測定内容★★★



## 握力

単に手の力だけでなく、全身の力を反映しています。  
男性28kg未満、女性で18kg未満の方は筋力が徐々に低下しているかもしれません。



## 開眼片足立ち

姿勢を保つバランス能力を反映しています。  
15秒未満の方は、転倒に要注意です。



## 5回立ち座りテスト

椅子から5回立ち上がる際にかかった時間を測り、下肢の筋力を調べる検査です。12秒以上で筋力の低下、転倒のリスクがあがると言われています。



## パタカ測定

唇や舌の動きを反映しています。  
6回/秒未満だと、お口の機能の低下に要注意です。  
パ(唇を閉じる動き)・・・食べこぼしに関係  
タ(食べ物を潰して喉へ運ぶ動き)・・・むせに関係  
カ(食べ物を飲み下す動き)・・・むせに関係



## 舌圧測定

舌圧とは、舌が上あごに接触する力です。  
舌圧の低下は飲み込む機能の低下につながり、放置していると全身の機能にも影響するといわれています。

主催：左京区多職種連携会  
共催：京都市白川地域包括支援センター  
京都市左京区地域介護予防推進センター  
左京薬剤師会  
左京歯科医師会  
京都市左京区在宅医療介護連携支援センター  
(株)クリニコ ・ アボットジャパン合同会社  
森永乳業株式会社

他

お問い合わせ：京都市左京区地域介護予防推進センター  
075-762-5529 (平日9:00~17:00)