

どけんぽ 福岡健康支援室です



令和5年12月16日
株式会社佐藤技建様にて「転倒リスクチェック」を開催しました！
60歳以上の方も元気に働いている事業所さんです

もう少しで90秒だよ
頑張って～



静的バランス
(閉眼片足立ち)

動的バランス
(ファンクショナルリーチ)



おー！！
今日イチです！

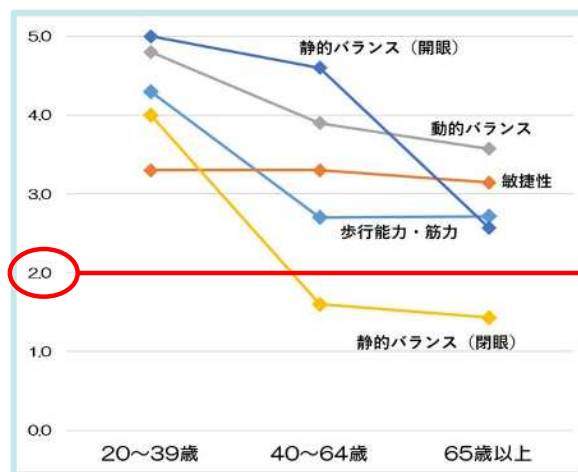


高齢になるほど増える転倒リスク……。思っているより動ける、まだまだ若い人に負けないバランス能力があると思っている人。
はてさて、実際の結果はどうでしょうか？

みんなの結果と見比べて...
お二人とも
結構良い結果です♪



～測定結果～



2.0以下は転倒
高リスク...!



年齢が高くなるほど、確実に転倒リスクが高くなっていました。
今回の測定で各自自身の転倒リスクについて認識できたようです。
これがきっかけで「運動をしよう」という気持ちにも繋がりました。
今後は実際に取り組むことと継続することが課題です！

