

INFORMATION

J A 健康倶楽部 検定会を開催

9月20日・21日、J A紀州では、本店、アグリセンターひだか・みなべにて「J A健康倶楽部 検定会」を開催し、43名が参加されました。

本検定会では、現在のご自身の自立体力が、日常生活を送る上で必要となる動作などをスムーズに行うためにどの程度備わっているかを知っていただくため、「歩行状態」「手指作業」「バランス調整」「体勢変位」「敏捷性」の5項目に沿った測定メニューを実践し、その所要時間などから分析と評価を行いました。

また、検定会のほか、InBody測定機器による筋肉量・体脂肪量、基礎代謝量などの測定も行い、前回の測定値と比較しその変化を確認しました。

参加者からは「とても楽しかった」「このような定期的な取組みはとても嬉しく、ありがたい」などのお声がありました。

J A健康倶楽部に参加いただくことで、知らない間に進んでしまう“体力の衰え”を定期的に確認し、生活習慣を見直すきっかけづくりに繋げてもらえたらと考えています！

次回は10月20日・21日『健康に大きな影響を与える「筋肉」と「脂肪」について』をテーマにした講習会の開催を予定しています。



▲「歩行状態」・・・5mの直線・曲がり角・ジグザグ・段差などを設定し測定



▲「手指作業」・・・色水が入ったペットボトルを開栓して規定量をコップに注ぐ作業

今後も福祉協会は、J A・J A共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化するとともに、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。