

いつまでも健康で自分らしい生活を続けるためにあなたをサポートします。

謹賀新年

皆様、あけましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
サービス付き高齢者向け住宅はお陰様で2年目を迎えました。
まだまだ至らぬ点多いかと思いますが、スタッフ一同頑張りますので、今年も宜しくお願い致します。

てとて中町 サービス付き高齢者向け住宅
施設長 寒河井ひとみ



2017年 酉年 スタッフ一同

特集 ロコモ

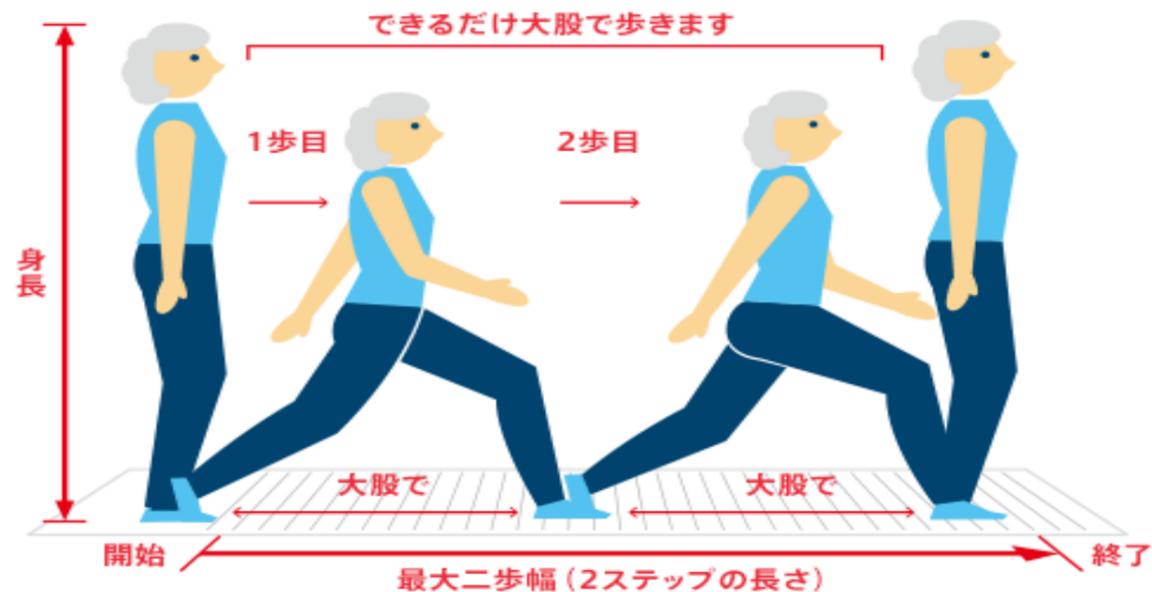
No.4

自分の移動機能を確認するためのロコモ度テストを実践してみましょう

ロコモ度テストは①立ち上がりテスト ②ステップテスト ③ロコモ25
の3つのテストから成っています。

2.ステップテスト

歩幅を測定し、同時に下肢の筋力、バランス能力・柔軟性を評価します。



$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$

- 1.3未満はロコモ度1 移動機能低下が始まっている状態
- 1.1未満はロコモ度2 移動機能低下が進行している状態

※準備運動をして、介助者と共に安全に行いましょう。

入居者・短期入居者、どちらも大募集！！

施設見学・入居に関するご相談も承っております。

どうぞ、お気軽にご連絡ください。

てとて中町 サービス付き高齢者向け住宅

〒998-0044 山形県酒田市中町1-10-16

tel.0234-22-3055 fax.0234-22-3053

Eメール sakoju@tetote-n.jp



モデルルーム