

# 90歳でもしっかりと歩ける 自信がありますか？



足指力の測定で

転倒リスクの軽減を！

## 【足指力測定会開催】

3月3日（月）から8日（土）

※測定器に足を乗せ、指でぎゅっと棒を握って足指力を測定します。  
（感染予防の消毒を徹底します）

予約不要・無料です  
お気軽にお立ち寄りください！



### 足指の力が弱くなると

- 前に重心が傾いた時、踏ん張れない
- 後ろに重心が傾いた時、バランスがとれない
- 足指で蹴る力が弱くなり長時間歩けなくなる

転倒リスクの軽減は健康寿命に直結します。転倒すると、骨折→寝たきり→歩行困難→認知症へと進んでいきます。今からでも遅くありません。まずは筋力をチェックして少しでも転ばない踏ん張る力をつけましょう

## 健康寿命を1日でも延ばそう！