

頭と身体の健康編

あたまの健康チェック®

10分程度の簡単な対話式テストで、認知機能の状態を確認することができます。結果に応じて、保健師・看護師が生活習慣などに関するアドバイスをを行います。

※認知症の診断を行うものではありません。

測定方法

- 10の単語を復唱しながら覚え、できるだけ思い出す(同じ内容を3回繰り返す)
- 3つの動物の中から最も異なると思う動物を1つ選ぶ
- 最初に覚えた単語を再度思い出す
- 結果に応じて、生活習慣などのアドバイス

場 所 台東区役所

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225



▲あたまの健康
チェック®

フレイルチェック

体力測定や生活習慣のふり返しを行い、自分の状態を確認します。測定後は結果の説明や、日常生活改善のワンポイントアドバイス、自分に合った教室の紹介があります。

測定内容

- 手足の筋肉量
- 片足立ち上がりテスト
- 握力
- ふくらはぎ周囲測定
- 滑舌(唇や舌の動き)の測定
- 質問票を使った生活の振り返り

場 所 入谷区民館、竜泉福祉センター、台東一丁目区民館、谷中区民館

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541
竜泉福祉センター いきいきてらす 03-6802-3014



▲フレイルチェック