

# ロコモ度テスト

## ～転ばぬ先の健康測定会～

5/25 土

9:00-11:30  
参加無料(要申込)  
定員20名

下肢筋力・歩幅・バランス能力・野菜摂取推定量をチェック。  
健康寿命延伸のために、自分の状態を診断してみませんか？

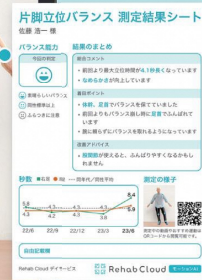
※測定・分析が終了し次第、退場可能です。希望者は、11:30までジム体験が可能です。

### ①モーションAI (バランス能力診断)

最近、テレビ等でよく聞くAI(人工知能)を用いたバランス能力測定が受けられます。

カメラの前で片脚立ちすると、人工知能があなたのバランス能力を分析！課題点や、おすすめの運動方法をお知らせします。

撮影は数秒～60秒。AI分析も数分で完了。当日、時間内に結果がわかります。



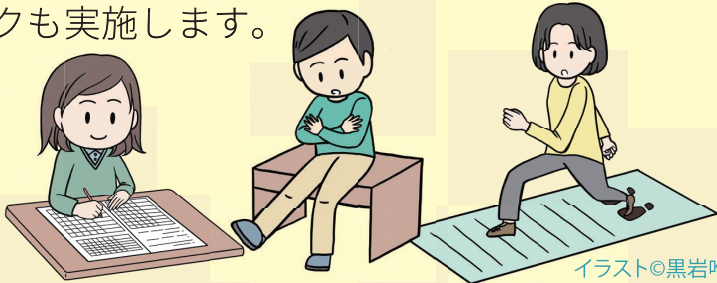
県内で測定できるのは  
**サンタハウス弘前公園**  
だけ! (令和6年4月時点)

青森県初上陸!  
モーションAIとは?  
最先端のAI技術  
とリハビリ専門職  
の知見を基に開発  
された、AI動作  
分析ツールです。

Rehab Cloud モーションAI

### ②ロコモ度テスト・要介護化リスク診断

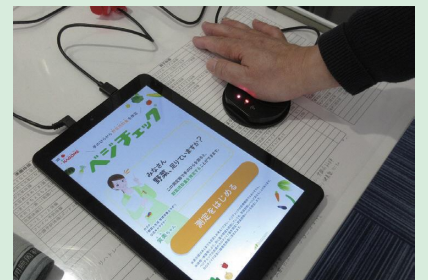
下肢筋力と歩幅から、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)を判定。  
また、自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えがないかのセルフチェックも実施します。



イラスト©黒岩唯

### ③ベジチェック<sup>®</sup>

緑黄色野菜をどれくらい摂取できているか、手をかざすだけで確認できます。



測定後、サンタハウス弘前公園で実施している運動教室、サービスの紹介もあります。

参加条件…下記①②の両方を満たす方

- ①弘前市在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方(総合事業対象者は申込可)
- ②週1回程度の運動教室等(情報裏面)に通い、健康づくりに取り組む意欲がある方

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会  
サービス付き高齢者向け住宅 **サンタハウス弘前公園**  
運動特化型デイサービスセンター

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ 0172-88-7707

駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分