

オンライン健康教室の事前説明会を 開催しました！

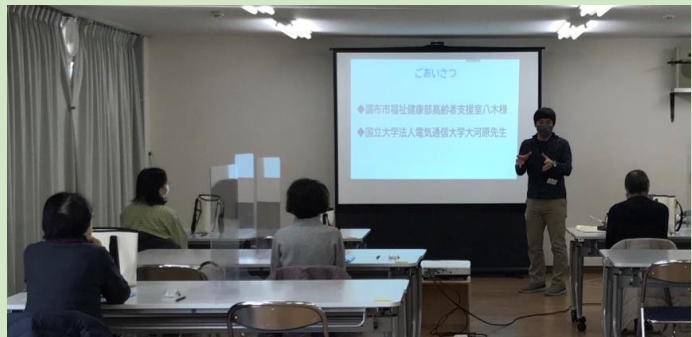
「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動」における活動の一つとして、2月17日(木)から始まるオンライン健康教室(全6回)の参加者の方を対象に、事前説明会を開催しました。

染地地区説明会

2月14日(月) 10:00-11:30 多摩川住宅はむね集会室
参加人数:4名※



(出典)はむね管理組合HPより



深大寺地区説明会

2月15日(火) 10:00-11:30 調布市総合福祉センター
参加人数:4名※



※新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、規模を縮小して開催しました。

事前説明会では、ご自宅からオンライン健康教室に参加する際に使用するタブレット端末の使い方の説明や、身体や脳の健康状態チェックを行いました。

タブレット端末の使い方説明

オンライン会議システムで健康教室に参加するため、タブレット端末と血圧計、活動量計に関する使い方の説明を行いました。

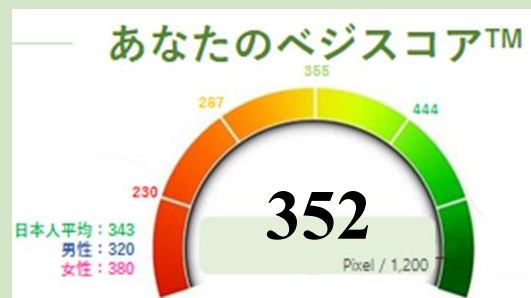


(出典)株式会社オムロンHP:

<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hja/hja-750c.html>

野菜摂取量の測定

指先を数10秒機械にあてるだけで、どれだけ野菜を食べているか測ることができるベジメータというデジタル機器を使い、野菜摂取量の測定を行いました。



(出典)アルテック株式会社HP

<https://www.altech.co.jp/product/veggie-meter/>

脳の健康状態の測定

タブレット端末を使い、エーザイ(株)の「のうKnow」という脳の健康状態(「記憶する」「考える」「判断する」力)を測るテストを受けていただきました。



(出典)のうKNOW HP(<https://nouknow.jp/about/>)