

# 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】

11月16日（水）から18日（金）



※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）



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

転倒リスクの軽減と長時間歩ける筋力を保ち  
健康寿命を1日でも延ばそう！