

骨密度測定・血管年齢測定・体成分測定

▶ 骨密度測



- ・片足を器械に乗せて測ります。
- ・自分の骨密度を知り、生活習慣の改善や転倒予防に気を付けましょう！

★ 注意 ★

- ・測定は裸足で行います。ストッキングの着用はご遠慮いただき、着脱しやすい靴下でお越しください。

▶ 血管年齢測

- ・血管年齢とは、指先の循環血流量や脈波から血管の弾力性を分析し、血管の状態を年齢化するものです。

★ 注意 ★

- ・マニキュアをしている人は落してきてください。

▶ 体成分測

- ・身体の筋肉バランスや内臓脂肪の状況がわかります。自分の身体を知り、健康づくりに活かしましょう！

★ 注意 ★

- ・ペースメーカー等の体内植え込み型医療機器を使用している場合は測定できません。
- ・測定は裸足で行います。ストッキングの着用はご遠慮いただき、着脱しやすい靴下でお越しください。



はじめての運動シリーズ

- ・インストラクターによる講話と簡単な運動体験の組み合わせです。(所要時間：運動体験60分、健診結果説明・個別面接30分)
- ・運動の経験がない人も気軽に参加していただけます。

★ 注意 ★

- ・運動しやすい服装で参加してください。室内シューズを持参してください。また、水分補給ができるもの（水、お茶等）、タオルをご持参ください。

テーマ	内容
腰痛予防改善	身体の軸となる筋肉を鍛え、腰やおしりの筋肉をほぐします。
スロージョギング体験会	歩くくらいの速度で走るため、体への負担が少ないです。脚力の向上・脂肪燃焼効果が期待できます。※



※雨天時は室内運動を行います

体力測定会

- ・体成分測定／血管年齢測定あるいは骨密度測定
- ・握力／長座体前屈／開閉眼片足立ち
- ・30秒立ち上がり（スクワットを30秒続ける）
- ・タイムアップ&ゴー（椅子から立ち上がりコーンを回って戻る時間を測定）
- ・全身反応（敏捷性をみる：ライトが光った時にジャンプする）
- ・最大酸素摂取量（自転車こぎ）

★ 注意 ★

【体力測定会】

- ・運動しやすい服装、室内シューズで参加してください。
- ・体力測定会の結果説明は後日になります。ご都合の良い日をトレーニング室にて予約していただきます。
- ・血管年齢測定を受ける人は、マニキュアを落してきてください。

【体力測定の結果説明】

- ・説明後に運動体験がありますので、運動しやすい服装・室内シューズで参加してください。

