

体成分測定・血管年齢測定・骨密度測定

▶ 体成分測定

・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。

▶ 血管年齢測定

・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。

▶ 骨密度測定



- ・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。



体成分測定



血管年齢測定



骨密度測定

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。

日にち	テーマ	内容
令和7年		
8月23日(土)	ピラティス体験会	筋力トレーニングとストレッチの組み合わせです。体幹を強化することで姿勢改善などからのバランスを整えます。
9月20日(土)	フットケア体験会	自分でできる「足のセルフケア」で、足指の機能を高め、姿勢づくり(腰痛・ひざ痛予防)とウォーキングの効率アップに役立ちます。
10月11日(土)	筋膜リリース	筋肉の表面の筋膜を緩め、柔軟性向上・姿勢やむくみの改善を促します。
11月15日(土)	紅葉ウォーキング	ウォーキングしながら紅葉を楽しみます。(運動体験90分)
12月20日(土)	柔軟性を高めよう！ストレッチ講座	筋肉をゆっくりと伸ばし、からだの柔軟性を高めます。
令和8年		
1月24日(土)	エアロビクス体験会	音楽をかけリズムに合わせて前歩きや横の動作を行います。心拍数を上げ心肺機能を高めま
2月21日(土)	フレイル予防・筋トレ講座	フレイル予防に役立つ筋力トレーニングを行います。フレイルとは心身の活力が低下し、健康と介護が必要な状態との中間時期です。
3月21日(土)	チェアZUMBA体験会	「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンス系のエクササイズです。椅子を使って無理なく運動します。

★ 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。



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。
- ・体成分、血管年齢、骨密度測定時の注意事項は、上記をご確認ください。
- ・測定前に血圧を測ります。180/110mmHg以上ならば測定項目が限られる場合があります。予めご了承ください。
- ・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。

【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。

ミニ体力測定会

- ・体成分測定／血管年齢測定あるいは骨密度測定
- ・握力測定
- ・30秒立ち上がり(スクワットを30秒続ける)
- ・椅子からの立ち上がり回数を測定
- ・握力で上半身、立ち上がりで下半身の筋力を評価します。



★ 注意 ★

- ・運動しやすい服装、室内シューズで参加してください。
- ・体成分、血管年齢、骨密度測定時の注意事項は、上記をご確認ください。
- ・測定前に血圧を測ります。180/110mmHg以上ならば測定項目が限られる場合があります。予めご了承ください。