

骨密度測定・血管年齢測定・体成分測定

▶ 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下さい。

▶ 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としてきてください。

▶ 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下さい。



骨密度測定



血管年齢測定



体成分測定

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。

★ 注意 ★

- ・運動しやすい服装で参加してください。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。
- ・室内シューズを持参してください。

日にち	テーマ	内容
5月16日 (土)	正しく歩こう ウォーキング	健康づくりに効果的なウォーキングを解説します。また、適切な姿勢やフォームについて身につけます。



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
- ・立ち上がり動作分析（パワー、スピード、バランスを評価）
- ・ロコモ度テスト（2ステップテスト、立ち上がりテスト）
- ・握力、開閉眼片足立ちテスト
- ・最大酸素摂取量（自転車によるスタミナ測定）

★ 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。

