

R8年度 筑紫野市健診結果個別説明会

測定項目・内容		注意事項																													
握力	 <p>握力は全身の筋力と相関が高く、筋力の評価や健康状態の指標となるものです。</p>	測定前に血圧を測ります。 180/110mmHg 以上 の場合は、測定できません。																													
血管年齢	 <p>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。</p>	マニキュア をしている場合は、 正しく測定できない ことがあります。																													
骨密度	 <p>かかとの骨に超音波を当て、骨を通過する超音波の速度を測定します。</p>	裸足で測定します。 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。																													
体成分	 <p>体内の基本成分を分析することで、内臓脂肪レベル、筋肉量と体脂肪量のバランス、水分バランスなどの状況がわかります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・裸足で測定します。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。 																													
体力測定会	 <ul style="list-style-type: none"> ・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）  <ul style="list-style-type: none"> ・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） <p>【所要時間】 体力測定 約 60 分、健診結果説明・個別面接 30 分</p> 	<p>【体力測定会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 以上の場合は、測定項目が限られることがあります。 ・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。 <p>【体力測定の結果説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 																													
はじめての運動シリーズ	<p>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。運動の経験がない人も気軽に参加していただけます。</p> <p>【所要時間】運動体験 60 分、健診結果説明・個別面接 30 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動しやすい服装・室内シューズで参加してください。 ・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。 																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>テーマ</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">令和8年</td> <td>8月22日(土)</td> <td>シェイプアップ筋トレ</td> <td>スッキリ見える姿勢のポイントの解説、体の引き締め効果が期待できる背中やお尻を中心に鍛えるトレーニングを行います。</td> </tr> <tr> <td>9月19日(土)</td> <td>ロコモ予防足腰ピンシャ身体操</td> <td>足腰を強くするためには、膝や股関節の機能を高めることが重要です。効果的に高めるためのポイントとトレーニングを紹介します。</td> </tr> <tr> <td>10月24日(土)</td> <td>これから始めるスロージョギング</td> <td>ジョギングが不安な人もチャレンジでき、ケガの予防から効果的な取り組み方について、協会認定のインストラクターが紹介します。</td> </tr> <tr> <td>11月28日(土)</td> <td>コアから鍛える体幹トレーニング</td> <td>体幹を鍛えることで姿勢や動作の安定性が向上します。体幹を鍛えるポイントと効果的なトレーニングを紹介します。</td> </tr> <tr> <td>12月19日(土)</td> <td>姿勢の歪み改善エクササイズ</td> <td>猫背や反り腰など姿勢が気になる人におすすめです。姿勢改善のために筋肉を整えるテクニックを紹介します。</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">令和9年</td> <td>1月23日(土)</td> <td>認知症予防コグニサイズ</td> <td>認知症予防に運動は効果的です。脳活の効果をも高めるためのポイントを踏まえたコグニサイズを体験できます。</td> </tr> <tr> <td>2月13日(土)</td> <td>脂肪燃焼エアロビクス</td> <td>初めての人でも楽しめるように、ステップを段階的に進めていきます。音楽に合わせて身体を楽しく動かしましょう。</td> </tr> <tr> <td>3月13日(土)</td> <td>疲労・むくみ対策フットケア</td> <td>足は日々体重を支え、疲れている部位のひとつです。疲労回復、むくみ軽減に効果的な日常的にできるフットケアの方法を伝えます。</td> </tr> </tbody> </table>			日にち	テーマ	内容	令和8年	8月22日(土)	シェイプアップ筋トレ	スッキリ見える姿勢のポイントの解説、体の引き締め効果が期待できる背中やお尻を中心に鍛えるトレーニングを行います。	9月19日(土)	ロコモ予防足腰ピンシャ身体操	足腰を強くするためには、膝や股関節の機能を高めることが重要です。効果的に高めるためのポイントとトレーニングを紹介します。	10月24日(土)	これから始めるスロージョギング	ジョギングが不安な人もチャレンジでき、ケガの予防から効果的な取り組み方について、協会認定のインストラクターが紹介します。	11月28日(土)	コアから鍛える体幹トレーニング	体幹を鍛えることで姿勢や動作の安定性が向上します。体幹を鍛えるポイントと効果的なトレーニングを紹介します。	12月19日(土)	姿勢の歪み改善エクササイズ	猫背や反り腰など姿勢が気になる人におすすめです。姿勢改善のために筋肉を整えるテクニックを紹介します。	令和9年	1月23日(土)	認知症予防コグニサイズ	認知症予防に運動は効果的です。脳活の効果をも高めるためのポイントを踏まえたコグニサイズを体験できます。	2月13日(土)	脂肪燃焼エアロビクス	初めての人でも楽しめるように、ステップを段階的に進めていきます。音楽に合わせて身体を楽しく動かしましょう。	3月13日(土)	疲労・むくみ対策フットケア	足は日々体重を支え、疲れている部位のひとつです。疲労回復、むくみ軽減に効果的な日常的にできるフットケアの方法を伝えます。
日にち	テーマ	内容																													
令和8年	8月22日(土)	シェイプアップ筋トレ	スッキリ見える姿勢のポイントの解説、体の引き締め効果が期待できる背中やお尻を中心に鍛えるトレーニングを行います。																												
	9月19日(土)	ロコモ予防足腰ピンシャ身体操	足腰を強くするためには、膝や股関節の機能を高めることが重要です。効果的に高めるためのポイントとトレーニングを紹介します。																												
	10月24日(土)	これから始めるスロージョギング	ジョギングが不安な人もチャレンジでき、ケガの予防から効果的な取り組み方について、協会認定のインストラクターが紹介します。																												
	11月28日(土)	コアから鍛える体幹トレーニング	体幹を鍛えることで姿勢や動作の安定性が向上します。体幹を鍛えるポイントと効果的なトレーニングを紹介します。																												
	12月19日(土)	姿勢の歪み改善エクササイズ	猫背や反り腰など姿勢が気になる人におすすめです。姿勢改善のために筋肉を整えるテクニックを紹介します。																												
令和9年	1月23日(土)	認知症予防コグニサイズ	認知症予防に運動は効果的です。脳活の効果をも高めるためのポイントを踏まえたコグニサイズを体験できます。																												
	2月13日(土)	脂肪燃焼エアロビクス	初めての人でも楽しめるように、ステップを段階的に進めていきます。音楽に合わせて身体を楽しく動かしましょう。																												
	3月13日(土)	疲労・むくみ対策フットケア	足は日々体重を支え、疲れている部位のひとつです。疲労回復、むくみ軽減に効果的な日常的にできるフットケアの方法を伝えます。																												

