

スポーツレクリエーションフェスティバル 2016

健康・体力チェック

加齢に伴い、身体機能は低下しやすくなります。健康への不安や体力の衰えを感じる前に身体のチェックをしてみませんか？スポーツ医科学センターのスタッフが無料で測定・アドバイスをします！！

測定無料!



予約不要!

実施日時：平成28年10月10日（月・祝）

10：00～12：00／13：00～15：00

*受付は測定開始10分前より開始します。

会場：横浜市スポーツ医科学センター ロビー

測定内容：体組成・骨量・筋力余裕度・最大歩行

*詳細については、裏面をご覧ください。

料金：無料

申込方法：当日先着順

*混雑状況によっては、早く締め切ることもあります。

問い合わせ：045-477-5050

<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

横浜市スポーツ医科学センター

★測定内容★

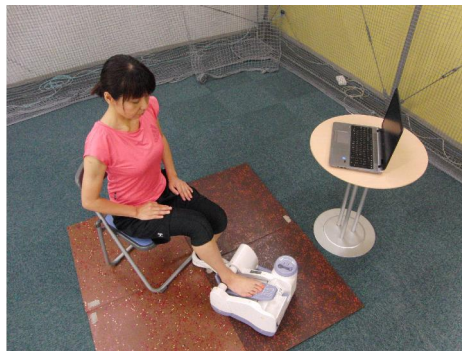
体組成（対象：18歳以上）

体脂肪率と筋肉量の測定をします。
*心臓ペースメーカーなど体内に機器を装着されている方は測定できません。



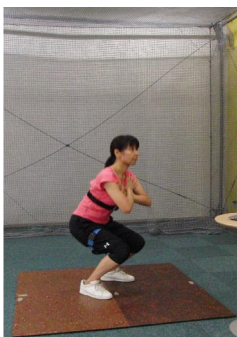
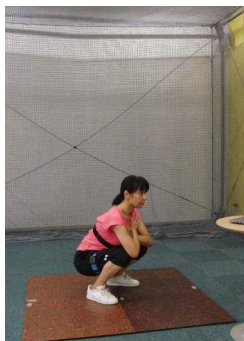
骨量（対象：9歳以上）

超音波を踵骨にあて、伝わる速さ等から骨の丈夫さを評価します。
*踵周辺の骨折・外傷がない方



筋力余裕度（対象：18歳以上）

胸と大腿にセンサーを付けしゃがみ込んだ姿勢から立ち上がり、日常生活に必要な筋力に対してどれほどの筋力の余裕があるかを測定します。



最大歩行（対象：18歳以上）

約10mの直線路をできるだけ速く歩き、その中間部分の通過速度を測定します。

