

平成29年1月28日(土)

健康教室『Santé おおまち』を開催しました。

今回の開催は第2弾となり、テーマは

「加齢にSTOP！！ 大丈夫？血管カチカチ・骨スカスカ」

血管機能や骨密度を測定し、身体の状態を把握したうえで、いつまでも健康で若々しい心身を保つために必要なエクササイズをご紹介します。

MENU

♪身長・体重・体組成計での測定

体重から体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といったからだの組成（体組成）を分析

♪血管機能スクリーニング検査

血圧測定と同じ手軽さで、血管の硬さを把握することができる血管指標「API」「AVI」を測定



♪骨密度測定（超音波）：骨の強さを表す指標を測定



♪握力測定：物を握る力を測定するだけでなく、疾患リスクの予測にも用いられる。



♪エクササイズ SANBAの会講師による『タオル体操』



SANBAの会講師
岡田俊子さん（右）
奥村清美さん（左）