

## ✓ インボディ測定

(※測定の際に微量の電気を流すためペースメーカーご使用の方は測定できません)  
(※タイツやストッキングを着用のうえでのご参加はご遠慮ください)

身体に微弱の電流を流すことで、むくみの程度や身体の各部位の筋肉量を知ることができます。腕や脚、各部位別の結果が出ますので、運動の指標にもなります。

結果説明もごさいます。また運動の相談や食事栄養の相談もできます。



## ✓ バイタル測定

「身長」「体重」「握力」等を測定し、正常値・基準値から逸脱していないかを確認します。大きく逸脱していれば、できるだけ早く処置をする必要があります。



## ✓ 脳の健康 3分チェック

タブレット端末を使用した3分程度のテストで、あなたの「注意力」「処理能力」を気軽にチェックすることができます。



## ✓ 立ち上がりテスト（ロコモ度テスト）

10～40cmの段差から立ち上がるテストを行い、立ち上がれる高さから筋力やバランス能力を評価することが出来ます。



【その他：栄養相談・リハビリ相談】

## ～受講者の皆さまの声～



検査の種類に満足しています



自分の体力がどれくらいか確認できました

地域医療連携支援室

☎ 03-5902-1055

お電話からお申込みいただけます

【受付時間】

平日8:30～19:00 土曜8:30～14:00