

Check



あすからだチェック

問診や筋機能測定から「身体的フレイル」「サルコペニア」を評価します。
そして体脂肪測定から体型を評価し、筋機能評価とあわせておすすめの運動プログラムをご提案します。

Step 1 今のあなたの「からだ」をチェック

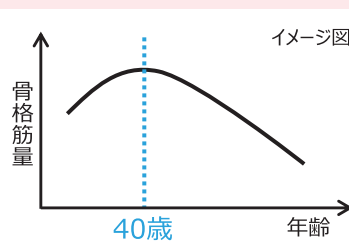
筋機能評価

- 体組成測定 (筋肉量の測定)
- 握力 (筋力の測定)
- 歩行速度 (パフォーマンスの測定)

体脂肪評価

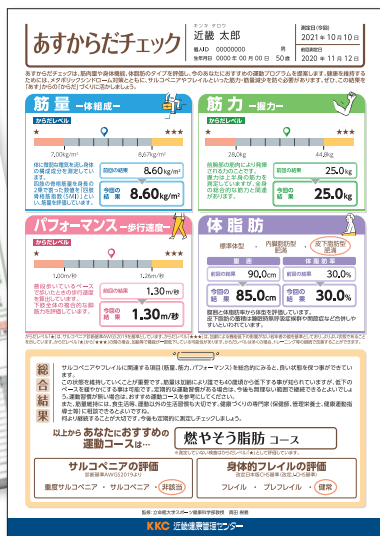
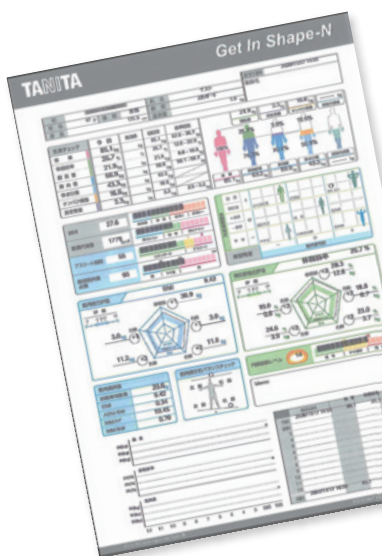
- 腹囲測定
- 体組成測定

「身体的フレイル」
「サルコペニア」は
高齢者の疾患だと思って
いませんか？



筋肉量が減少している「サルコペニア」は
40歳から進行が始まります。
つまり、40歳以上では、メタボリック
シンドロームだけでなくサルコペニア
も健康課題となるのです。

Step 2 測定結果をチェック



- 健康寿命の延伸に!
- 転倒の予防に!
- 健康経営の一環に!



Step 3 具体的な提案

今のあなたに
必要な運動を提案

「あすからだチェック」の総合結果欄におすすめの
運動コースが記載されます。

Step 4 元気な「からだ」をつくるために

「あすからだチェック」で

測定



「おすすめエクササイズ」を

実践

測定と**実践**をくりかえして健康づくりを!