

## インボディ

体成分分析と栄養評価 により身体の栄養状態 を把握する事が出来ま す。

筋肉・脂肪の量の計測に より、身体の健康状態 (運動不足など)を知る 事ができます。





今年は4年ぶりに「篠栗健康フェスタ」を無事に開催する事が 出来ました。

少し肌寒い日でしたが、吹奏楽部の演奏や歌謡ショー、ダンスに カラオケ大会、院長率いるバンド演奏など楽しいイベントが盛り沢 山で、大盛況でした!!

リハビリスタッフがメインで提供した「健康ブース」は、なんと約 300人の方が参加されました⑤

健康ブースでは、インボディを測定したり、握力測定や片脚立位、 5M歩行、棒落下テスト、長座体前屈を測定し、結果と共に体力 年齢を算出しお渡ししました。

参加者の過半数は、40代以下で中高年齢層の方は約4割程度 でした。全体的に基準値よりも良い値の方が多かったのですが、 年齢が高くなると特に敏捷性をみる棒落下テストやバランス能力 が分かる開眼片脚立位等が低下している印象でした。

今回の結果を踏まえて、皆さんの健康に少しでもお役に立てる 事を願います。また、結果が良くなかった方は、来年に是非 リベンジして欲しいです!!



















