

H30年度 順天堂大学 体力(ロコモ)測定会開催のお知らせ



この機会に健康度・体力(ロコモ度)を詳しくチェックしてみませんか？

※ロコモとはロコモティブシンドロームの略称であり、運動機能が低下している状態のことを示します。

募集人数：50名程度

※応募者多数の場合には抽選となりますのでご了承下さい。

参加無料

〈募集内容〉

★日 時：平成30年12月14日(金)・15日(土) 10時～16時 (午前10-12時, 午後13-16時)
(いずれか一日のうち1時間半程度)

★場 所：順天堂大学 さくらキャンパス

★対象者：内科的疾患のない中高齢者 (医師からの運動制限のない方)

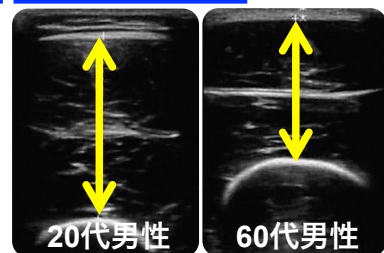
★測定内容：①体組成(脂肪量・筋肉量)、②採血、③筋厚、④握力、
⑤歩行速度、⑥ロコモ度、⑦脚筋力、⑧チェアスタンド、⑨上体起こし

※測定結果は、約1ヶ月後に順天堂大学で開催する結果説明会にて返却いたします。

体組成の測定



筋厚の測定

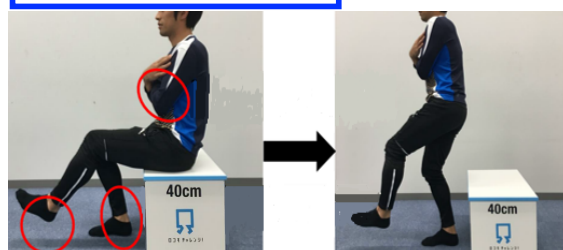


骨格筋量や運動機能の低下は自覚しにくいものですが、健康寿命に深く関わっています。この体力測定会では、全身の骨格筋量や筋機能を詳細に測定します。

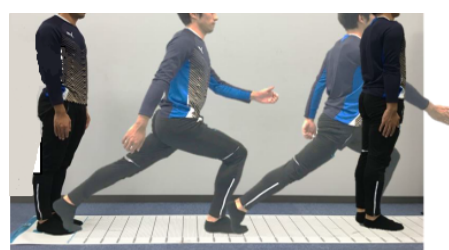
歩行速度



ロコモ度テスト



椅子立ち上がりテスト



2ステップテスト

〈申込方法〉

【申込〆切：平成30年11月9日(金) 正午】

所定の申込用紙に必要事項を明記して、順天堂大学さくらキャンパス 運動生理学研究室 (〒270-1695 千葉県印西市平賀学園台1-1 FAX:0476-98-1011) までFAXにてお申し込み下さい。

〈問合せ先〉

☎0476-98-1001 (代表) 内線 312

順天堂大学 運動生理学研究室 関谷、沢田、棗 受付日時：10時～16時 (月・水・金)

【担当】 町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・教授)
内藤久士 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長・教授)