

# 広島グリーンアリーナ 健康・体力サポートセンター ～あなたの健康をサポート!!～

最近ちょっと太ったかも…、昔に比べて筋肉が落ちたかも…、体型は変わらないけど体脂肪が増えたかも…など、「私の体、どうなっているのか気になる!」という方が多いのではないのでしょうか。そんなあなたにおすすめのヘルスケアチェックをご紹介します!



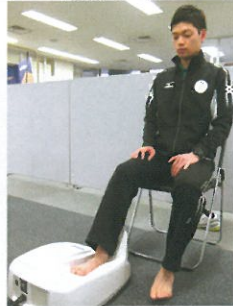
## ヘルスケアチェック(体組成測定・骨密度測定) 計測時間は約5分、計測方法は素足で乗るだけ!

### 料金

一般:700円 小中高生:300円(体組成測定のみ)



インボディ(体組成測定)



骨密度測定

※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくはその可能性がある方は測定できません。

### 結果用紙の一部をご紹介します

#### ●フィットネススコア

測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表

スコア	～59	60～	70～	80～	90～
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並	

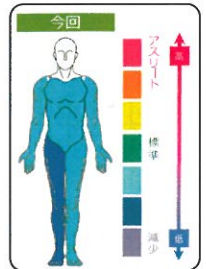
フィットネススコア	初回	前回	今回
	69	68	69

ポイント

#### ●筋肉バランス

右腕,左腕,体幹,右脚,左脚の部位別の筋肉量がわかります。“引き締まったカラダ”を手に入れるために,どこを鍛えたらいいのかが分かります!

筋肉量	初回	前回	今回	前回からの変化	標準	
					低い	高い
腕	右	2.56 kg	2.55 kg	2.48 kg	-0.07 kg	
	左	2.48 kg	2.42 kg	2.42 kg	0.00 kg	
体幹		21.2 kg	21.1 kg	20.9 kg	-0.2 kg	
脚	右	7.16 kg	7.14 kg	7.14 kg	0.00 kg	
	左	7.35 kg	7.35 kg	7.29 kg	-0.06 kg	



★当館事業の「ノルディックウォーキング」に参加していただいているMさん(78歳・男性)に、ヘルスケアチェックの感想を伺いました。

**記者** 今回で3回目の測定ですね。

**Mさん** はい。大きな変化はありませんが、運動量が少ないなと思った時は、少しでも数字に表れるので、分かりやすいですね。

**記者** 初めて測定された時、結果を見てどう思われましたか?

**Mさん** 70歳を過ぎてウォーキングや登山を始め、意識して体を動かすようにしているので、足の筋肉量が思っていたよりも少なくてショックでした。それと、基礎代謝量も思っていたより低かったですね。年齢を考えると平均くらいということでしたが、自分の体の事が分かって良かったです。定期健診の時に医師に相談したら、「無理をせず現状維持が大切だ。」と言われました。

**記者** そうですね。ケガ予防のためにも、楽しみながら運動を続けることが大切ですね。測定後、日常生活で心がけていることはありますか?

**Mさん** 食事や晩酌の時に、「今日は歩いていないから、これ位におこう。」と量を控えるようになりました。それから、測定の人に教えてもらった体操を、ウォーキングの途中に行うようにしています。今後も定期的に測定をして「現状維持」を目指します!

**記者** これからも一緒に「健康づくり」していきましょう!ありがとうございました。

是非お気軽にお問い合わせください。私たちが皆様の“健康づくり”をサポートします!



健康運動実践指導者 高橋 正光

お問い合わせ・・・・・・・・・  
健康・体力サポートセンター  
TEL(082)228-1111

### フィットネスプラザ 昼の新プログラム

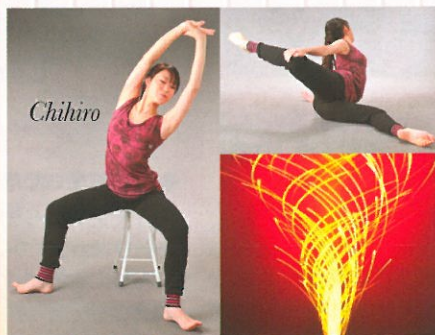
NY生まれ 元バレエダンサーが考案

## GYROKINESIS®

— ジャイロキネシス —

“ジャイロ”とは「円・螺旋」を意味しています。椅子に座り、リズムカルな呼吸に合わせて背骨を動かし、体の感覚を目覚めさせます。

「フロアーワーク」では、ヨガの動きをベースに呼吸とともに筋肉・関節を滑らかに動かします。



### 体験会開催

毎週金曜  
14:30~15:30

体験受付方法… お電話または来館でご予約ください。  
定員・料金… 各回先着2名様 体験会 1,030円(お一人様1回限り)  
ご注意… ご登録者が定員に達した時点で終了します。  
ご登録方法… 回数券4回8,240円(購入日から2ヶ月有効)

### 夜の新プログラム

## 卓球教室 水曜夜コース



4月新たにスタートする卓球教室です。仕事の後、楽しく汗をかきましょう。体幹トレーニングも取り入れています!まずは、体験会にご参加ください。

体験会  
4/1,8,15(水)  
18:30~20:30  
参加費 1,240円  
卓球指導員:石田貴子

