

効果測定

「フレイル・サルコペニアをチェックしよう！」 を実施しました！

2回目の「フレイル・サルコペニアをチェックしよう！」を実施しました。参加者は、第1回（R2.11.21）に引き続き参加していただいた方、そして新規の方がいらっしまいました！

今回実施したのは、「イレブンチェック」や「ふくらはぎの大きさ測定」、「握力測定」、「骨格筋量測定」、「運動実践指導」です。第1回の「フレイル・サルコペニアをチェックしよう！」では、参加いただいた方に、“握力を強くする運動”や、“バランス感覚を養う運動”、“脚の筋肉を伸ばす運動”などを紹介し、ぜひご自宅でもやってみてください！と呼びかけていたのですが...

なんと！なんと！ほとんどの方が**前回よりも記録が良くなっていました！！**

やはり毎日の積み重ねが健康な身体へと導きます😊

当日実施したアンケートでは、参加者全員がフレイル予防に「すでに取り組んでいる」、あるいは、「今すぐ取り組みたい」と回答していました。今回のイベントを前向きにとらえ、ご自身のこれからの生活をより良いものにしようと意識されていることを嬉しく思います★

本イベントは、これからも継続して実施します。皆様もどれだけ身体が変わってきているか、一緒に確認してみませんか？ご参加お待ちしております！

大好評！



ヘルスケアトレーナーによる 運動実践指導の様子

今回は、テレビを見ながらできる“ながら運動”をテーマに指導しました！
みなさん、うま～く身体を動かされていて、ヘルスケアトレーナーもびっくり//

＼たのしい／

＼気持ち良い／

＼また参加したい／

＼親切な指導／

たくさんの素敵なお感想
ありがとうございます！
これからも皆様が元気に健康に
生活していけるお手伝いが
できればと思います♪

