

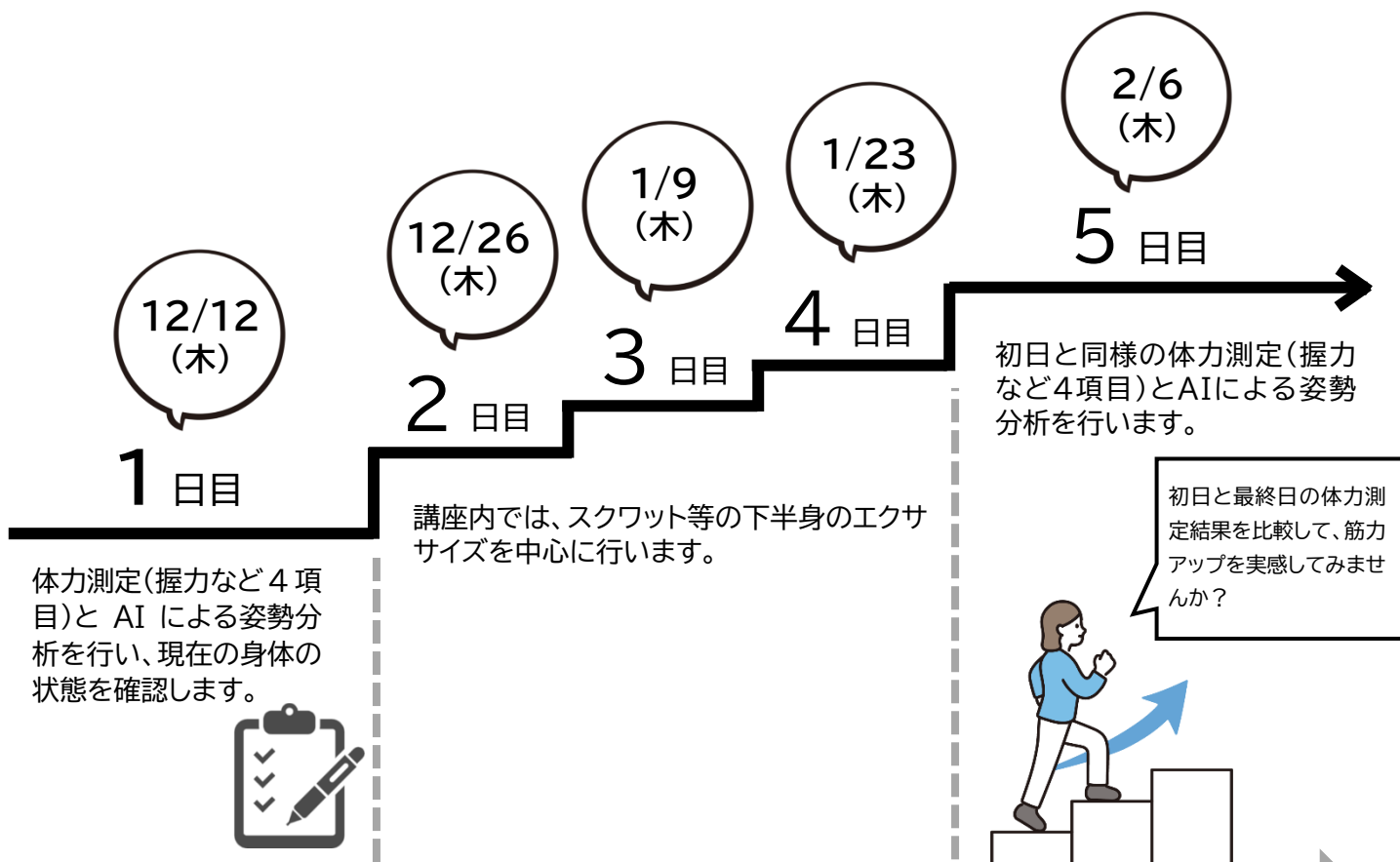
健康運動指導士等による 5日間の筋力アップ・姿勢改善プログラム！ 筋力アップ講座

参加無料

要申込み 12/9(月)まで

全日程 10:00~11:45

AI を活用した姿勢分析によるあなただけの運動メニューをプレゼント



※AIによる分析結果に記載されている運動メニューを自宅で実践していただくと、より効果的な筋力アップにつながります。

内容

対象:20歳以上の住民

定員:先着40名

場所:中央公民館 ホール

申込:①件名「筋力アップ講座」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢④性別⑤住所⑥

電話番号⑦身長を右記担当あてまで。

申込み・問合せ先

健康増進課 健康推進担当

TEL:258-0019(役場代表)

内線:188~191

FAX:274-1051(直通)

メール:

choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

※12/9(月)までに電話連絡がなければ参加可能です

▼ウェブ申込



「AI を活用した姿勢分析」「体力測定項目」については、裏面へ ▶▶

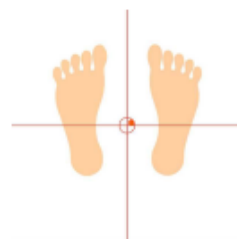
「AI を活用した姿勢分析」

あなたの姿勢は 何点？

AI による姿勢分析に基づき
あなただけの運動メニューを紹介！

重心位置

未来姿勢



運動メニュー



動画を見ながら
お家で実践！

SK シセイカルテ

(AI を活用した姿勢分析)

AI 推定 あなたのスコアは 62 / 100 点です。同世代ランク: D

姿勢分析

右	左	項目	右	ずれなし	左
		全身の左右傾き	0.6度		
		上半身の左右傾き			0.9度
		下半身の左右傾き	1.2度		
		頭の左右傾き			
		首の左右位置ずれ			
		肩の高さずれ	2.7cm		
		胸の左右位置ずれ			
		腰の左右傾き			
		腰の左右位置ずれ	0.5cm		
		O脚・X脚の度合い			

立位正面

「体力測定項目(4項目)」

握力

全身の筋力の指標です。立った姿勢で、握力計を全力で握りしめて測定します。

開眼片脚立ち

バランス能力の指標です。目を開けたまま何秒片足で立っていただけるか測定します。長くできる人ほど歩行中に転倒しにくいというデータもあることから、安全な歩行の指標に適しているとされています。

e-ヘルスネット(厚生労働省ホームページ)より

CS-30(30秒立ち上がりテスト)

足の筋力の指標です。30秒間で椅子から何回立ち上がりができるか測定します。足の筋力が低下すると、活動能力が低下する原因になります。

5m歩行

身体機能・日常生活機能の指標です。5mの距離を歩く時間を計測します。歩行速度が低下すると、それに伴い生活機能の低下もみられるようになります。歩行速度は、筋力の低下・バランス能力の低下等との関連があるとされています。

健康長寿ネットホームページより