

2011 年度 O R C を利用した高梁市老人クラブ健康教室
第一回開催報告



今年もヒガンバナが咲く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて高梁市にお住まいの老人クラブ会員で、体力づくりに関心がある方を対象とした健康教室が本年も開催されることになりました。

ここでは、第一回健康教室の様子を写真に収めましたのでそれを紹介させていただきます。



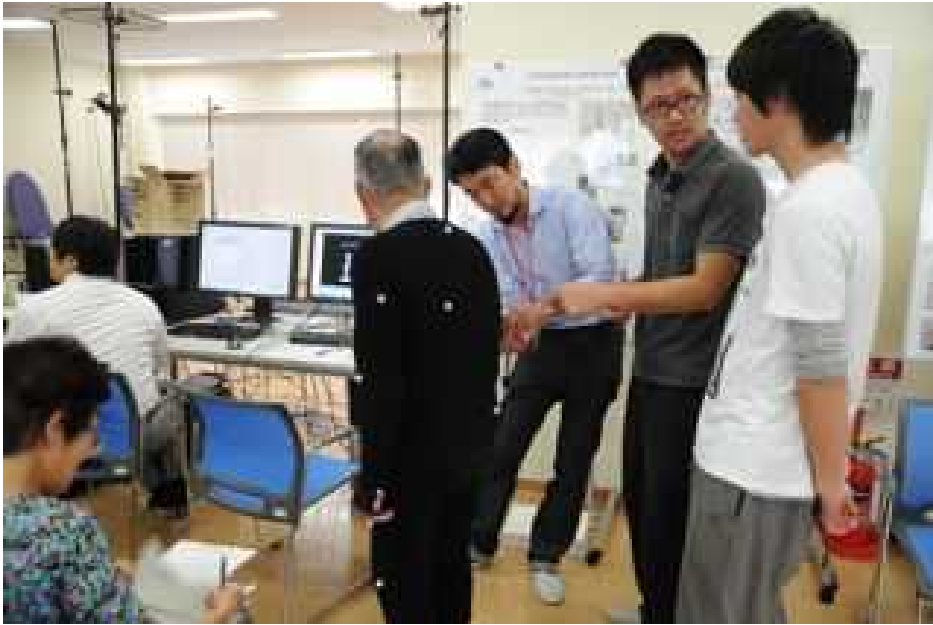
皆さんの血管年齢を測定中です。



皆さんに万歩計の使い方を説明しています。



皆さんの肺年齢を測定中です。



皆さんの体に反射マーカをつけて，歩行時の動作分析をしています．



右下のコンピュータの画面に歩行中の立体モデルが描写されます．



肺年齢の結果はどうだったでしょうか？



少しでも皆さんの健康に役立てるきっかけになれば幸いです。

保健福祉研究所一同

2011.10.4