

ご自身の歩行年齢をご存知ですか？

歩行姿勢は年齢とともに変化していきますが、現在、歩行年齢が実年齢より高い方が増えています。
歩行年齢を若く保つことが、未来の健康状態を良好なものに変えていきます。
健康寿命延伸のために、歩行年齢を測定しましょう。

平日限定オプション

歩行年齢測定検査



このような方におすすめします

- ▶ 健康の **維持増進** に取り組みたい
- ▶ 歩き方、ウォーキングの **改善点** が知りたい
- ▶ 膝や腰に **負担が少ない歩き方** を知りたい
- ▶ **転倒予防** の対策が知りたい

料金

1,500円 (税別)

検査の流れ (10~15分)

6メートルの距離を
3Dセンサに向かって歩き、
歩行姿勢を測定



理学療法士が測定結果を基に
改善方法や推奨運動メニューを
アドバイス

※6メートルの歩行に杖や歩行補助具が必要な方は測定できません。

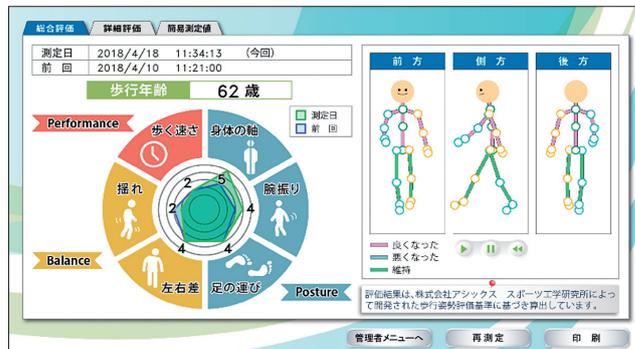
歩く姿勢に関する36項目測定

速度、バランス、姿勢などを測定します。
改善すべき点が細かく分析されます。

総合評価		詳細評価		簡易測定値							
今回	前回	今回	前回	今回	前回						
Performance		Balance		Posture							
速度年齢		バランス年齢		姿勢年齢							
68歳		57歳		60歳							
歩く速さ		揺れ		身体の軸							
0 1 2 3 4 5 6		0 1 2 3 4 5 6		0 1 2 3 4 5 6							
歩行速度	2	強の揺れ (横方向)	4	ピッチの左右差	3	歩の幅 (横方向)	5	歩幅の大きさ (矢状面)	4	足の運び	4
ピッチ	1	強の揺れ (前後方向)	1	首の傾き	4	歩の幅 (前後方向)	4	歩幅の大きさ (矢状面)	4	膝の上がり	4
ストライド	4	弱の揺れ (横方向)	4	腕の傾き (横方向)	5	腕の傾き (前後方向)	5	腕の傾き (前後方向)	5	膝の傾き	5
		弱の揺れ (前後方向)	1	腕の傾き (前後方向)	1	腕の傾き (前後方向)	1	腕の傾き (前後方向)	1	つま先の上がり	2
		体の傾き (横方向)	1	肘の傾きの左右差 (矢状面)	5	腕の傾きの左右差 (前後方向)	2	腕の傾きの左右差 (前後方向)	2	つま先の傾き	5
		体の傾き (前後方向)	1	肘の傾きの左右差 (前後方向)	1	腕の傾きの左右差 (前後方向)	1	腕の傾きの左右差 (前後方向)	1	つま先の傾き (前後方向)	5
		膝の傾き (横方向)	1	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	つま先の傾き (前後方向)	5
		膝の傾き (前後方向)	1	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	膝の傾きの左右差 (前後方向)	5	つま先の傾き (前後方向)	5
		足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	つま先の傾き (前後方向)	5
		足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	足の傾きの左右差	5	つま先の傾き (前後方向)	5
		つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾き (前後方向)	5
		つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾きの左右差	5	つま先の傾き (前後方向)	5

年齢と性別に応じた基準で点数化

前回の結果と比較もできます。
どれだけ改善されたか一目瞭然です！



“弱っている箇所” “元気な箇所” を一目で把握でき、改善ポイントがわかります

お申込み

ご希望の方は、電話でお申し込みください

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800