

# 運動器健診

## 3つのコースが選べます!!

見た目が  
気になる

30代  
～60代  
の方にお勧め



- 姿勢の歪み
- 反り腰
- 腰痛・肩こり
- 扁平足
- X脚・O脚
- 外反母指
- 長時間のスマホ、  
長時間のPC作業

体力が  
気になる

30代  
～60代半ば  
の方にお勧め



- 自分の『運動年齢』を  
知りたい
- 自分の運動能力を  
客観的に調べたい
- 体力の衰えを感じる
- 健康的に運動したい
- 自分に足りない運動  
を知りたい

いつまでも  
元気に  
歩きたい

50代  
～80代以上  
の方にお勧め



- 将来介護が必要(寝たきり)  
にならないか不安
- どう鍛えたらいいか  
わからない
- ずっと健康的で自立した  
生活を送りたい
- 自分の歩き方が知りたい

年代は目安です。ご自身の体調や状態などから、  
一番受けたい健診をお選びください。

料金

30分 4,950円 (税込)

事前に  
ご予約  
ください

測定結果を基に 理学療法士 が改善方法や推奨運動メニューを  
アドバイスします。リハビリテーションの専門職からの運動指導を  
受けてみませんか？ どなたでもお気軽に受診できます。

下記コースのうちからひとつだけ選択してください

### 姿勢コース

健診の流れ

#### i 問診による基本評価 姿勢分類

姿勢に関するお悩みを気軽にお話しください。  
あなたの姿勢を分類していきます。

#### ii 姿勢の特徴をフィードバック

ご自身の姿勢にまつわる行動に対して改善点  
や評価を伝え、軌道修正を促します。

#### iii 運動指導

あなたに合った運動療法を一緒に実践します。筋力トレーニング  
やストレッチ、日常生活でのポイントなどもお伝えします。

### フィジカル コース

健診の流れ

#### i 運動年齢を測定

筋力・柔軟性・バランスを各2項目ずつ(全6つ) テストし、運動年齢を測定。7つの質問と併せて転倒・腰痛変形性関節症リスクを判定します。

#### ii データに基づきスコア化

測定した運動能力を年代別のデータと比較し、客観的にスコア化。前回値との比較も可能です。

#### iii オーダーメイドの運動指導

専属の理学療法士があなたにピッタリな運動を800種類以上のエクササイズの中から選択し、運動指導を行います。運動習慣、生活習慣のアドバイスも受けられます。

### 口コモコース

健診の流れ

いつまでも健康で自立した生活を送るために、  
加齢による歩行能力や足腰の状態を判定します。

#### i 口コモ度テスト

運動器の状態を「立ち上がりテスト」と「2ステップテスト」でチェックします。

#### ii 筋力測定

小型の筋力測定器を使用して、腕の力と足の力を測定します。測定値を年齢・性別の平均値と比較します。

#### iii 転倒リスク測定

転倒予防に重要なバランス能力と敏捷性についての測定をします。

#### iv 結果説明と運動指導

現在の運動機能について病院専属の理学療法士が分かりやすく説明し、姿勢や歩き方、筋力トレーニングのアドバイスをします。

人間ドックとは別で予約し、いつでも受けられる「パーソナルトレーニング」もあります。  
なにから始めたらいいか分からず、色々相談しながら運動がしたい方にオススメです！

60分 7,700円 (税込)

お申込み

事前予約が必要です。  
電話でお申し込みください

倉敷中央病院付属予防医療プラザ  
TEL 086-422-6800

AI電話 050-1721-3825 (24時間対応)

●AIオペレーター(自動音声)が対応します。3営業日を自安に担当より折り返し連絡いたします。

70949110 ④ 10,000