

運動器健診

3つのコースから選べます!!

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

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

姿勢コース

現状の姿勢をチェックし、5つのタイプに分類します。
弱っている部位やトレーニング方法をお伝えし、
正しい姿勢へ導きます。

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。

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

フィジカル コース

筋力・柔軟性・バランスのテストから運動年齢を測定。
将来的な転倒や腰痛リスク、変形性関節症リスクまで
判定します。

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。

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

ロコモコース

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。

健診の流れ

- i ロコモ度テスト**
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
- 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。

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。

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わからない、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ので、
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

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営業日を目安に担当より折り返しご連絡いたします。

70949110 ￥ 10,000