

健康・スポーツアカデミー企画
サクセスフル エイジング in おおさか
「自分の筋肉と脂肪の量を知ろう！」

渡辺一志、宮側敏明、荻田亮、岡崎和伸、今井大喜

開催日：平成 24 年 2 月 11 日（土）

会 場：住吉区民センター

参加者：13 名

概 要：第 15 回 すみよし区民文化フェスティバル（主催：住吉区）において、
標記企画を実施した。

測定項目および活動内容：

1. 体組成測定（インピーダンス法、Physion MD）

仰臥位安静状態において、体組成、脂肪量および筋量、四肢の筋量の測定
を実施した（写真 1）。

2. 個別面談

全参加者に対して個別面談を行い、測定結果に基づいた健康およびトレー
ニング相談を実施した（写真 2）。



写真 1 体組成測定



写真 2 個別面談