

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、横山久代、今井大喜

開催日：平成 25 年 2 月 2 日（土）

会 場：住吉区民センター

参加者：10 名

概 要：第 16 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。

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 1）。



写真 1 個別面談