





健康づくりの動機づけに（お一人3～10分程度）
スコアシートを出力し、専門トレーナーによるアドバイスが受けれます。

	NO	名称			時間
健康測定	6	歩行バランス測定		今、は正しく歩けているのか。正しい歩き方とは具体的にどういう歩き方なのか。3軸センサーを用いて歩行波形を測定し、前後・左右・上下の重心移動や歩行バランスを解説します。転倒しない正しい歩き方は血行を改善し、様々な疾病への予防効果を期待できます。	60分 1日 測定会 イベント も 実施 可能 です
	7	医学博士考案 Drセルフチェック		医学博士考案のプログラム。現在の身体の状態はもちろん、そこから予測された3年後の身体の状態を数値化する簡単人間ドックです。結果に対して「頑張らなくてもできる生活習慣改善」提案が、出力されます。認知行動療法の手法を取り入れたプログラムなので、予防効果の高い生活習慣を身に付けることが出来ます。	
	8	筋力バランス測定		筋肉の硬直、過伸長の筋肉の緊張レベルが分かります。あまり知る機会が少ない、ご自身の全身の筋バランスを知ることで、肩こりや腰痛など、それぞれの身体の不調に対する効果的なストレッチポイントがわかりますので、筋肉の硬直による疲労を緩和することが出来ます。	
	9	体力測定		現在の筋力、筋持久力や柔軟性などを測定します。上記の測定と組み合わせることで、様々な側面から現在のご自身の身体を知ることが出来ます。測定種目の組み合わせは、リクエストに応じてご対応が可能です。	