

健幸エクササイズイベント

「血管年齢測定」

血管の硬さから自分の健康状態を見てみよう。山梨学院大学の大庭先生による測定値の解説が受けられます。ウォーキングなどの運動習慣があると柔らかくなり、動脈硬化を起因とする病気を予防できるといわれています。

1月21日(水) or 22日(木) or 23日(金)
午前10時～12時、13時～16時
※所要時間：約15分

- ▼場所 サービスセンター（どんぐりの森）
- ▼参加費 無料
- ▼持ち物 二の腕と足首で血管測定をするため、
二の腕・ふくらはぎまで出せる服装
(分厚いタイツは不可、薄手のストッキングは可。)
- ▼予約 受付中です。電話またはサービスセンター窓口まで。
- ▼講師 山梨学院大学スポーツ科学部 大庭尚子特任講師

対象外の方

- 身長が120cm～210cmの範囲外の方
- 二の腕の太さが17cm～42cmの範囲外の方
- 足首の太さが16cm～33cmの範囲外の方
- 仰向けでの姿勢を保持できない方
- 不整脈の頻度が高い方
- けいれん、ふるえのある方
- ご自身で痛みの意思表示ができない方
- 乳房や腋のリンパを切除している方
- 人工透析用のシャント手術をしている方
- 医師から出血傾向あるいは過凝固状態を指摘されている方
- 二の腕や足首に外傷や炎症のある方
- うっ滞性静脈病変のある方

