

無料

申込み不要

芦屋市フレイル予防事業

# 骨密度・体組成 測定会

日時

5/19(火) ▶ 5/20(水)

9:30~12:00

場所

グルメシティ芦屋浜店

2階 入り口すぐ エスカレーター下  
イートインコーナー

粗品も  
ご用意しています



内容



## フレイルチェック

フレイルは**予防・回復**が可能です

フレイルチェックで、早くフレイルに気づいて予防しましょう



## 骨密度測定

**かかと**を機械に乗せ、超音波で測定する骨密度測定です



## 体組成測定

**体脂肪率・筋肉量**などを測定し、体組成のバランスを詳しく分析します



## 握力測定

握力は**全身の筋力の程度**を知るための指標として用いられます



## 理学療法士による結果説明

骨密度測定・体組成測定の**結果**を詳しく説明し**アドバイス**を行います

⚠️ はだしで測定しますので、**脱ぎ履きしやすい靴下等**でお越しください

⚠️ **ペースメーカー**を使用されている方は体組成計の測定は**出来ません**



お問い合わせ／芦屋市高齢介護課

Tel. **0797-38-2024**



芦屋市 ×



芦屋市リハビリ専門職ネットワーク  
芦屋PTOTST連絡会



兵庫医科大学



甲南女子大学