

特集

あなたは本当に健康？

今現在、健康だと感じていますか？

横浜市民スポーツ意識調査によると、自身のことを健康だと感じている方は、「感じている」「やや感じている」を合わせて58.1%です。



今現在、運動不足だと感じていますか？

健康だと感じている方が5割を超える中、同調査によると「運動不足だと感じている」方は、「感じている」「やや感じている」方を合わせて、75.9%にも上り、4人中3人は運動不足を実感しています。



調査データの引用：平成30年度 横浜市民スポーツ意識調査

「運動不足なのに何をしたらいいのか分からない…」 「健康・体力いろいろ調べてほしい…」

そんなアナタにおススメな

横浜市スポーツ医科学センター

スポーツ版人間ドック (SPS: Sports Program Service)

3つのポイント

① 検査・測定結果がその日のうちに！

1日で結果まで受け取ることが可能！
忙しい方でも安心！

※土曜日も予約可能！受診可能日はHPをご確認ください。

② 専門家のアドバイスで生活習慣の見直し！

検査・測定結果説明は、内科医師、管理栄養士、
スポーツ科学員が対応。

③ あなたに合ったアフターフォローも充実！

トレーニングルームや25m温水プール、各種教室など、
検査結果をもとに、運動・スポーツプログラムをご提供。



+

おススメ POINT!

運動負荷試験

運動をしながら、心電図や血圧を測定することで、安静心電図ではわからない心臓・血管のトラブルなどを見つけることができます。

体力測定

さまざまな体力測定を行うことで、「筋力」「持久力」「柔軟性」の要素に加えて「バランス」「敏捷性」など、今まで知らなかったあなたの身体の特徴を発見できます。

SPS料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)

SPS体験レポート



私たちが体験します!

STEP 1

医学的検査

採血、採尿、胸部X線検査、安静心電図、内科検診、骨量測定、呼吸機能検査、運動負荷試験

SPSならではの検査・測定で今の自分を知ろう!

医学的検査としては一般的な採血、採尿などに加え、骨量測定、呼吸機能検査、運動負荷試験も行うのが特徴です。



骨量測定

踵の骨に超音波を当て、骨の強度を評価します。



呼吸機能検査

肺活量と1秒量を測定し、肺の機能を検査します。



運動負荷試験

検査用の自転車に乗り、ペダルを一定のリズムでこぎます。運動時の心電図や血圧のチェックをすると共に、ペダルの負荷と心拍数のデータで持久力を評価します。

これはやってみたい!

STEP 2

体力測定

運動問診、形態・体組成測定、筋力(上肢)、バランス、敏捷性、歩行能力、筋力(下肢)、柔軟性、瞬発力

これが最大の魅力! 体力測定で、自分の体力年齢がわかる!

特別な機械を使って身体のバランスや筋力、歩行能力、敏捷性などを測定します。



バランス

開眼片脚立ち姿勢で、身体の揺れの大きさを測定します。



敏捷性

ランプが光ったらすばやくプレートから両足を浮かせ、敏捷性を測定します。



歩行能力

11mの歩行路をできる限り速く歩行し、中間部分の平均速度を算出します。



筋力(下肢)

シートに座り、全力で片脚の膝の曲げ伸ばしを連続して行い、それぞれの最大値を測定します。



柔軟性

膝を伸ばしたまま前屈し、指先がどこまで到達するか測定します。



瞬発力

シートに座り、プレートを両脚で強く速く蹴り出し、脚のパワー発揮能力を調べます。

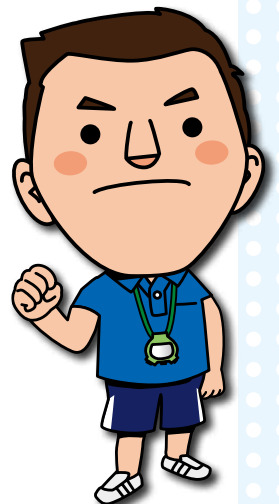
STEP 3

アドバイス

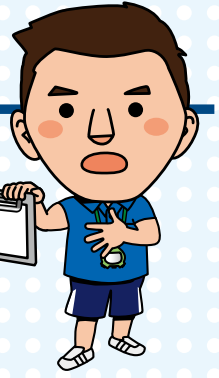
追加検査や治療が必要な場合は医師が、食事や運動の見直しが必要であれば管理栄養士、スポーツ科学員がアドバイスします。

また、個別相談にも応じます。

検査当日に結果に基づいたアドバイスが受けられる!



SPS結果報告



体力年齢・ロコモ度判定 結果表

名前 矢部 寛和 様 性別 男 測定日 令和1年 9月 5日
ID. 年齢 55

あなたの体力年齢【体力測定によるロコモチェック】

チェックポイント	測定項目	平均値	あなたの測定値	体力年齢
脚力の強さ	膝関節 伸長 (Nm/kg)	2.39	3.07	20歳
	脚伸長パワー (Nm/kg)	12.1	13.2	45歳
片脚バランス 持続時間と ゆれの大きさ	バランス・右脚(横方向)	5.4	5.8	60歳
	バランス・左脚(横方向)	5.2	6.5	67歳
体の歪らかさ	長座体前屈 (cm)	3.9	12.5	20歳
骨の丈夫さ	骨量(骨質の骨評価値)	2.741	3.590	20歳
歩く速さ	最大歩行速度 (m/分)	184	226	20歳
肥満の程度	体脂肪率 (%)	18.0	20.6	標準 (+)

「体力年齢」は、体力測定の結果が「何歳の年齢平均値に相当するか」を算出したものです。
「体力年齢」が「年齢」より進んでいる場合は「ロコモ」になる危険性が高い状態と考えられます。

「ロコモ25」(問診)による
ロコモ度判定

ロコモ25
あなたの点数 1 /100 あなたの
ロコモ度 1 問題なし

ロコモ25の点数とロコモ重症度区分 (厚生労働省科学研究費助成事業、日本整形外科学会推奨)

ロコモ25の 点数	ロコモ重症度区分 (ロコモ度)	具体的な状態
0~8	1 問題なし	筋肉・骨・関節などに異常な状態がなく、日常生活に制限がない。
9~15	2 ロコモ予備軍	筋肉・骨・関節などに異常な状態はあるが、歩行移動に制限がない。
16~24	3 ロコモ	運動時に異常な状態があり歩行移動に支障があるが、日常生活は自立しており、薬・器具・介護に頼っていない。
25~31	4 要支援	基本的な日常生活動作(歩行・食事・入浴)などはほぼ自分でできるが、家事や交通機関の利用・金銭管理などにおいては何らかの支援を要する人。
32~39	5 要介護度1	基本的な日常生活動作を行う能力がさらに低下し、部分的な介護が必要人。
40~	6 要介護度2	基本的な日常生活動作において部分的な介護が必要人。

「ロコモ25」は身体の状態や生活状況に関するご自身の評価から「ロコモ度」を判定するものです。
今は日常生活の中で特に痛みや支障がない方も、適切な運動習慣を身につけることにより、将来の「ロコモ」を予防しましょう。

「ロコモ」とは、運動器(筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など)の障害によって歩行(移動能力)や日常生活に何らかの支障をきたし「要介護」や「寝たきり」になる可能性が高い状態をいいます。いつまでも自分の足で歩きたい人にとって、「ロコモ」を予防し、「健康寿命」を伸ばしていくことが必要です。
ロコモパンフレット2014年度版(日本整形外科学会)より

体力年齢とは

体力測定の各項目の結果が「何歳の年齢平均値に相当するか」を算出したものです。

ロコモ度判定とは

問診票の身体の不具合や生活状況に関する答えから「ロコモ度」を判定しています。

※「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは運動器(筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など)の障害によって歩行(移動能力)や日常生活に何らかの支障をきたし、将来「要介護」や「寝たきり」になる可能性が高い状態。(公益社団法人 日本整形外科学会より)



各項目別に詳しい結果が返却されます。

※ご本人の許可のもと、データを掲載しています。

矢部寛和さん(55歳)の検査結果

骨の丈夫さ 20歳 (-35歳)
脚力の強さ 33歳 (-22歳)
バランス 63歳 (+8歳)



バランス以外は20~30代レベル

健康診断は毎年受診していましたが、今回初めてSPSを受診し、体力的にもまだまだ大丈夫なことがわかり、安心しました。意外と、筋力年齢が若くて驚いています。ただ、管理栄養士からは食事について注意を受けました。特にお酒ですね…。できるところから生活を見直せそうです。年齢的には、ロコモ度が分かるのも大変参考になりました。

中村奈央さん(25歳)の検査結果

骨の丈夫さ 20歳 (-5歳)
脚力の強さ 20歳 (-5歳)
バランス 20歳 (-5歳)



女性でも受けやすいSPS

社会人になって、急激に運動する機会がなくなっていたので、健康状態が心配でした。筋肉量や肺活量、骨量など複合的に今の状態を知ることができて良かったです。簡単にできるものばかりなので、女性でも受診しやすいと思いました。これを機に、SPSを毎年受診し、健康づくりに役立てたいと思います。多くの方におすすめしたいプログラムです。

わたしたちにお任せください!



現在の健康状態を確認し、ご自分に合った運動・スポーツを生活の中に取り入れていきましょう。

内科医師：
長嶋先生



脚筋力の低下は、身体を支えたり動かしたりする機能を低下させます。そうなる前に1年に1回、SPSで体力チェックをお勧めします。

スポーツ科学員：
今川さん



正しい食事は人それぞれ。問診票と測定結果を反映させて、ご自身の生活に適したプランを一緒に考えましょう。

管理栄養士：
高木さん

運動・スポーツ教室

※別料金

SPS受診後アドバイスを受けて
筋力向上・姿勢改善教室に通ってます！



中島さん (70歳)

医師に勧められて始めました。この教室はゆっくり指導してくれるので、とても分かりやすいです。おかげで長座体前屈の数値が20cmも伸びました。趣味のゴルフのスコアも伸びて、仲間にも勧められています。毎年受診するSPSの数値が励みになっています。



筋力向上・姿勢改善教室に通う
中島さん(左)、箕島さん(右)

箕島さん (66歳)

階段で息切れするなど、体力に不安を感じてこの教室に入りました。ストレッチの方法や運動器具の使い方など、分かりやすく指導してくれるので、無理なくトレーニングを続けています。医療施設が併設していることも安心して通えるポイント。もっと早くこの施設を知りたかったです。



みなさん仲良く、笑顔の絶えない教室です。無理せずマイペースに身体を動かしています！



中丸指導員

筋力向上・ 姿勢改善教室

対象：16歳以上(SPSを受診された方)
開催曜日・時間：

月・水・木・金・土	14:00～15:45
水・金	10:00～11:45

各種教室 開催中！

ヨガやピラティス、健康教室など、目的や健康状態に合った教室をご用意しています。
※教室詳細はHPをご確認ください。

アフターフォロー充実！

※別料金

トレーニングルーム(個人利用)

有酸素・筋力トレーニングの各種マシンをご利用いただけます。
※別途、利用講習会の受講が必要です。(事前予約制)
※トレーニング教室も実施しています。



25m温水プール(個人利用)

水中ウォーキングとスイミングのレーンをご利用いただけます。
※水泳教室、アクアビクス教室も実施しています。



MEC(メディカルエクササイズコース)

内科・整形外科疾患のある方対象のコースです。
医師の診断に応じた運動療法を行います。
※別途、内科・整形外科の受診が必要です。

