

足のチェックを！！

該当するところに○をつけてください。	左足		右足	
	軽度	重度	軽度	重度
扁平足				
外反母趾				
巻き爪（母指）				
巻き爪（第2指）				
肥厚（母指）				
肥厚（第2指）				
爪の脱落				
白癬菌感染				
母指球周辺のたこや皮膚硬結				
足部外側（踵部外側を含む） のたこや皮膚硬結				
足指の可動範囲の低下 （足指力計測器の動作部を 足指のみでにぎれるかで判断）				



判定結果は・・・

判定結果によって適切な対策をとみましょう。

足 指 力	評 価		対 策
男性3kg以下の人 女性2.5kg以下の人	がんばろう グループ	足指・足裏筋力の低下。扁平 足など足部機能の低下の傾向。	指先・足裏機能の向上。 足指・足裏アーチの手入れ、新聞紙 ギャザーなど。
男性3～5kgの人 女性2.5～4kgの人	いい感じ グループ	標準的。下肢機能低下の可能 性あり。	指先・足裏筋力の向上。 つま先上げ、足裏の内側や外側のみ で立つなど。
男性5kg以上の人 女性4kg以上の人	上出来 グループ	良好。	現状維持。 足指ジャンケン運動、開眼片足立ち を継続するなど。足病に注意し、歩 きかたや靴にも配慮しましょう。

血管年齢測定結果

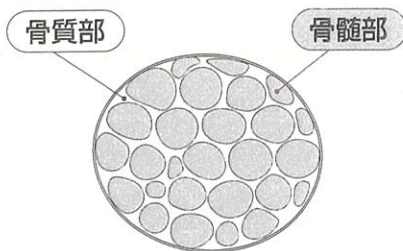


あなたの血管年齢は

歳です。

骨量測定

計測結果



骨梁面積率

しょうこつ
踵骨断面内での骨質部分の割合です。値が大きい程良い事になります。

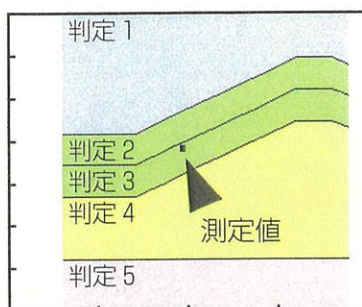
判定区分

年齢別の平均値に対して計測値が高いか低いかを5段階に判定したものです。

- 対最大：同性の最大平均値と比較すると何%になるか
- 対同年齢：同性、同年齢と比較すると何%になるか

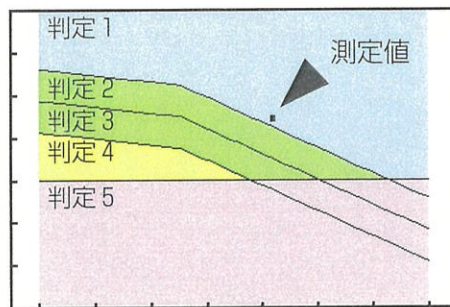
プリント用紙
添付位置

判定区分グラフ



・成長期・ピーク 16～18歳

17歳頃までは骨を作る働きが大変活発な時期で、骨量はピークをむかえます。その後加齢とともに減少します。今しっかり骨を蓄えておくことは、生涯の骨の健康にとっても大切なことです。



・成人・ピーク 20歳

骨量は年齢とともに減少しますが、毎日の生活習慣で減少カーブを緩やかにすることも可能です。

※ 各グラフは女性サンプルです。

強い骨をつくるには

① バランスの良い食生活!

カルシウムは体内に吸収されにくいので、吸収を助ける食品もバランス良くいっしょに摂取することが大切です。無理なダイエットや偏食も骨量の低下につながります。

② 適度な運動!

骨は、体を動かし刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着が良くなります。しかし過度の運動は逆効果。毎日少しずつ運動の習慣を身に付けましょう。

目安：1日30分
息が少しはきずむ程度

③ 食べたなら日光浴!

人の体は、日光に当たると、体内にビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。

カルシウムが多い食品



カルシウムの吸収を助ける食品

