

INFORMATION

インボディ InBody測定を実施！！

令和3年9月17日(金)JA紀州 がいなポートにて、JA紀州女性会代表者会議が開催され、会議終了後、研修会として公益財団法人 和歌山県スポーツ振興財団の今阪氏を講師に迎え、健康づくりを始める「きっかけづくり」として^{インボディ}InBody測定(以下、測定)と健康教室が実施されました。



▲InBody 測定の様子

この測定は、人体を構成する4つ(水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)の成分の測定に加え、体重に対する筋肉量と体脂肪量の比率や腕・体幹・脚の筋肉量を部位別に測定することができます。

また、その場で結果を確認することができ、行動改善を促しやすい上に、測定方法も簡単なので気軽に実施することができます。

当日、会場に集まった26名は、測定結果をもとに講師から栄養・運動関連のアドバイスをを受け、続けて、健康教室では、イスに座ったままでスクワットや腹筋などの実技運動を実践し、筋力づくりに効果的な運動を教わっていました。

参加者からは、「明日から筋トレ頑張ろう!」「体脂肪を減らすため、ウォーキングしよう」など健康づくりに対する前向きなお声がありました。



▲講師の指導を受ける参加者

今後も福祉協会は、JA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。