

## 測定・認知トレーニングのご案内

NPO法人アピラでは、体成分分析測定(InBody測定)・運動機能分析測定(タニタ・ザリッツ測定、高齢者対象)の測定と、認知トレーニングエルゴメーター(コグニバイク)を使用したトレーニングを提供しています。詳細については下記をご覧ください。

### 料金表 (消費税込の金額となります)

測定	中学生以下	一般	65歳以上	摘要
体成分分析測定(InBody)	500円	700円		
運動機能分析測定(ザリッツ)			500円	
InBody・ザリッツの併せての測定			1,000円	
InBody出張測定	18,000円(原則的に20名以上が基本ですが少数の場合要相談)			測定結果の印刷も含む
InBody測定値説明	2,000円(原則的に20名以上が基本ですが少数の場合要相談)			約10分程度の説明です。
ザリッツ出張測定	12,000円(原則的に20名以上が基本ですが少数の場合要相談)			測定結果の印刷も含む
ザリッツ測定値説明	2,000円(原則的に20名以上が基本ですが少数の場合要相談)			約10分程度の説明です。
コグニバイク利用料	500円/10分			約10分ほどの運動です。

InBody・ザリッツの測定は、ご自身の体成分値と運動機能値を継続的に測定することによって、お体の状態を把握することができます。当法人では、3ヶ月から4ヶ月ごとに測定することをお勧めしております。年間継続測定を希望される方は、ご相談ください。

### 体成分分析測定



InBody270

### 運動機能分析装置



### 認知トレーニングエルゴメーター



### InBody270とは

体成分分析装置(InBody270)では、様々な測定が簡単に行えます。人間の体は、水分・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、正常に保たれているこれらの体内成分がいったん崩れると肥満・浮腫等から様々な慢性疾患(生活習慣病・骨粗しょう症・ホルモン・免疫機構の障害)へ移行することがあります。自分の体成分を知ること、日常の健康づくりの参考となることはもちろん、トレーニングや健康づくりの成果を上げやすい有益な資料となります。筋肉等のバランスなども知ることができ、トレーニングや健康づくりの検証やトレーニング・健康づくりのメニューも作成しやすく、効率的に体力づくりに繋がられます。

個人としてはもちろん、法人・各機関の職員様への健康推進や、各団体機関での健康推進活動として！！

### ザリッツとは

高齢者における筋力低下、筋肉量の減少は、運動機能の低下を引き起こし、転倒や要介護の原因となります。運動機能分析装置ザリッツは、簡単に短時間で運動機能を知ることができます。ザリッツの測定で得られるパワー・スピード・バランスのいずれの指標も握力や5m歩行などの体カテストとの関係性が認められています。

### コグニバイクとは

有酸素運動と認知課題(計算・しりとりなど)を合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称:コグニサイズ。国立長寿医療研究センターが開発に共同した運動しながら脳をつかい効果的な認知トレーニングが可能なマシンです。県内で初めて導入しました。

### お申込み・お問い合わせ

- 申込方法  
当法人へ直接来られる又は電話で申し込みください。
- 申込先・お問い合わせ先  
NPO法人アピラ  
〒996-0084 新庄市大手町2番66号  
TEL0233(32)1370 FAX0233(32)1373

もちろん、当法人が提供している新庄市通所型サービスAを利用されている方は、すべての機器が無料でご利用いただけます。