

personal trainerと理学療法士が本気で考えた

機器だけではない・自重力ハビリ指導
介護予防リハビリの運動をするなら

UMDOIS

ライフハピネス憩
(サテライト)

評価に妥協はしない企業



ヘモグロビン チェック

歩く持久力、運動で減少、体の負荷、栄養状態の把握。
高タンパクな食品は鉄分を多く含み、
ビタミンCは鉄の吸収を助ける働きがあります。
バランスのよい食事がとれていないと体の中の鉄分も少なくなる。
ヘモグロビン推定値を測定することで、自己のコンディションを把握する。

利用 対象

午前：要介護者
午前午後：事業対象者・要支援者

営業 時間

平日（祝日含む）
1部 09:00～12:00
2部 13:00～14:30
3部 15:00～16:30



3つの比較：（1）数値化と視覚化ができる（2）運動のプログラムが作成しやすくなる
現状を数値で把握⇒目標値まで体脂肪や筋肉を増加または減少させるべきかを明確にする。
また継続的に測定することで、トレーニングの効果（ADL）を見える化する
そして、日常生活動作（IADL）での課題にコミットする
（3）結果ご利用者様に安心感を与えることができる

短時間型健康トレーニングジム
65歳以上の方の介護・予防に特化
介護保険指定認可事業

training AREA



ウォーキングマシン



今日はゆっくりウォーキング15分を目指そう「次は3km目指してみよう」



PT・スポーツトレーナー・パーソナルトレーナー監修



膝、股関節太ももお尻
周辺の筋力を中心に

運動前
炭水化物中心の
（庫っこいもの）

運動後

トレーニング前後には
適切な栄養素と水分を
しっかり摂取

『厚生労働省データーを採用』

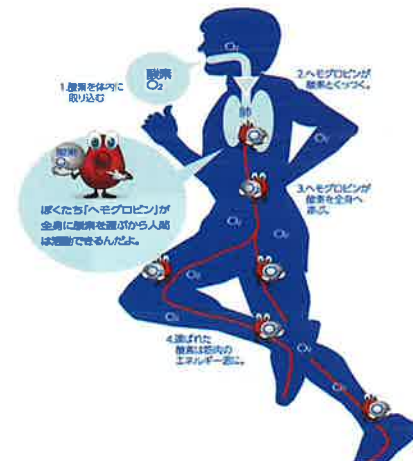
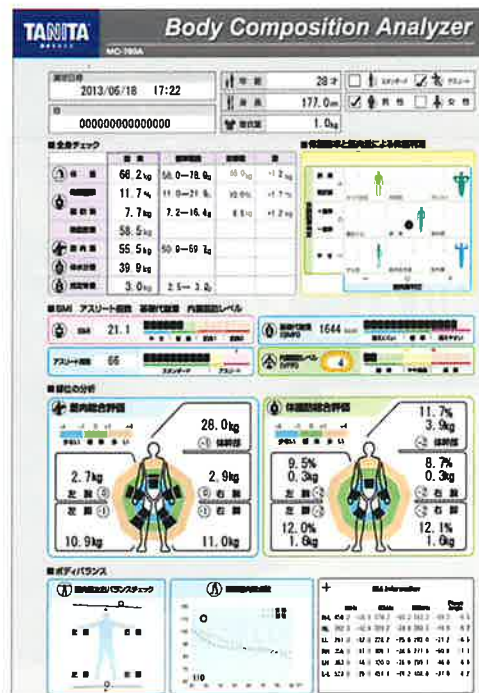
基礎データに4C法を採用し、性別、年代、体型別のアルゴリズムで体組成を分析
小児・高齢者・スポーツ選手のような特異な体格も誤差の少ない分析の基で、
3つの周波数を用いて測定を行うマルチ周波数測定に加え、細胞膜の電気的な情
報であるリアクタンスを分析に用いています。体重証明用に使用可能です。

個人差にも対応した高精度の体組成計で必要な情報を提供

飲み物、ウェア、タオル、室内用の靴お持ちください

無料体験! お申し込みはお電話または来所ください。

＝高齢者も様々な目的にコミットする時代＝
筋肉量を部位別に分析した筋肉総合評価や筋肉量左右バランスチェックすることで栄養指導や筋力トレーニングに特化 "独自の強み"



ヘモグロビンと臓器力の関係



シスメックス製ベ

體組成計

四肢骨格筋量、全身および四肢の筋肉量評価指数を算出するから意味がある

ヘモグロビン測定

- ・コンディション管理
- ・トレーニング管理
- ・栄養状態の指標

ライフハピネスUMDOIS 高齢者向けフィットネスジム

〒520-0024 大津市松山町11-18 西大津支店ビル1F

營業時間

平日 09:00~17:00日・祝日 09:00~17:00
【休館日】土、日曜日

TEL 077-548-8367