

「今どんな感じですか？番号で教えてください！」



R P E	コ メ ン ト
20	
19	非 常 にきつい
18	
17	か な りきつい
16	
15	きつい
14	
13	や や きつい
12	
11	楽 である
10	
9	か な り 楽 である
8	
7	非 常 に 楽 である
6	

コース分けチェック表

運動のモディフィケーション(適度なエクササイズになるよう変換すること)の為にコース分けを行います。

▼メタボリック症候群診断基準 2005 年 4 月に作られた。

おへその高さの腹囲が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上の場合、 ☐

この条件に下の 3 つの症状のうち 2 つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

1. 中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満 ☐

のいずれかまたは両方

2. 血圧が上で 130mmHg 以上、下で 85mmHg 以上のいずれかまたは両方 ☐

3. 空腹時血糖が 110mg/dl 以上 ☐

(日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会など 8 学会が合同で公表した「メタボリック症候群の診断基準」より)

※本日は腹囲のみで判断し、後日検診の資料などから 1. 2. 3 の結果により コース分けの確定を行います。

▼ロコモティブ症候群問診票

ロコ check・・・1 つでも該当する項目があった方は医療機関を受信する際に持参してください。

1. 片足立ちで靴下がはけない ☐

2. 家の中でつまづいたり滑ったりする ☐

3. 階段を上るのに手すりが必要である ☐

4. 家のやや重い仕事が困難である ※(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) ☐

5. 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ☐

※(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)

6. 15 分位続けてあるくことができない ☐

7. 横断歩道を青信号で渡りきれない ☐

▼サルコペニア肥満診断基準

1. BMI が 25 以上 ☐

2. 筋肉率が 22% 未満 ☐

あなたは ●レジャースポーツ ●ヘルススポーツ コースです。