









# 【 運動・フレイル予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■パネル				
1	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！① [A1パネル]		<p>島根県民の運動習慣の状況や体を動かすことで得られる効果について説明したパネルです。</p> <p>※健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動②とセットです</p>	2
2	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！② [A1パネル]		<p>隙間時間で、できる筋トレについて説明したパネルです。</p> <p>※健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！①とセットです</p>	2
3	フレイル予防①		<p>フレイルについての説明、チェックリストが記載されたパネルです。</p> <p>※フレイル予防②とセットです</p>	1
4	フレイル予防②		<p>フレイル予防のポイントについて説明したパネルです。</p> <p>※フレイル予防①とセットです</p>	1



## 【 運動・フレイル予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■体力測定機器等				
5	電子血圧計		腕を通すだけのアームイン血圧計。薄手のシャツならそのまま計測可能。大きな文字で表示するため、見やすいです。	3
6	体脂肪計		手で測るから簡単。BMIと体脂肪率で正確な肥満タイプを測定。基礎代謝量をもとに運動と食事のバランスの目安を確認してください。	1
7	デジタル長座位体前屈測定器		大きく見やすいデジタル表示採用。床面との摩擦が少なくスムーズな測定が可能。	1
8	デジタル握力計		左右交互に計4回の測定終了後、左右各最大値の平均値をデジタル表示します。オートパワーオフ機能：終測定終了後約1分。	1

## 【 運動・フレイル予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
9	デジタル背筋力計		<p>ほとんど全身の筋力が関わっている背筋力測定は、全身の筋力を見る尺度と考えられています。 強化プラスチックの使用により、軽量でコンパクトです。</p>	1
10	2ステップテスト用マット		<p>歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価する「2ステップテスト」を行うためのマットです。 ビニールでできたマットに1cmずつの目盛をプリントしています。 滑らず安全に、そして簡単に2ステップテストを実施することができます。</p>	1
11	立ち上がりテスト用ボックス		<p>片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がるかによってロコモ度を判定する「立ち上がりテスト」を行うための台です。 10cm、20cm、30cm、40cmと4つの高さの台があります。</p>	各1
<p>■運動用品・DVD等</p>				
12	ソフティボール90		<p>スポンジに特製樹脂コーティングを施したノーパンクボールです。ソフトで軽く、弾みもよく、優れた復元力を持った丈夫なボールです。握って握力を強化したり、手で持ち上げて上体の運動に用いたりとその活用の仕方は、使う人次第でどんどん広がります。</p>	1

## 【 運動・フレイル予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
13	ラジオ体操第1、第2体操		<p>誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれているラジオ体操。</p> <p>全身の動きは、200個あまりの骨と骨の繋がり、650個の筋肉の結びつきによって生じています。</p> <p>ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、動きを滑らかにしていく効果があります。</p>	1
14	美しく若々しく、家庭でできるアンチエイジング		<p>日本人の「見た目」は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。</p> <p>5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。身近なものとなったアンチエイジングについてのDVDです。</p>	1