

こんな活動をしています

仙台健康支援室です



健康相談 & 各種測定会

令和3年1月22日(金曜)

仙台健康支援室にて開催しました♪



私の筋肉の質は
どうだろう…

体組成測定

筋肉の質を測定できる
体組成計で測定をしました



手洗いチェック

専用ローションを塗り、手洗い後、
特殊ライトで洗い残しがないか
確認しました



感染防止対策を
実施しています



運動前後で
血糖値って
変わるんですね！

血糖値測定

ラジオ体操第1・2の前後の
血糖値を測定しました



健診結果はいかが
でしたか？



健康・食事相談

ちょうど良い
塩分量ですね！



【1日の食事量の目安 (1,800kcal)】



いっぱい食べたかったら
動かないと💧

仙台健康支援室では健康づくりのお手伝いをしています。