

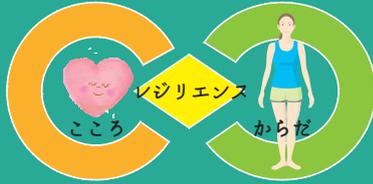
対象18~65歳

心と体のレジリエンスを高めるための研究

# レジリエンス健診

～融合医学による新たな健康創出～

## モニター調査募集



レジリエンスは、「ココロ」と「からだ」を結ぶキーワードです

### レジリエンスとは

「本来の健全性を取り戻し、回復していく力」として近年注目を集めています。レジリエンスは、誰もが持っている回復していくための働きで、その働きは高めていくことができます。レジリエンスはうつ病などの精神疾患だけでなく、慢性疾患などの予後とも関係しているといわれ、心の健康と体の健康をつなぐ役割を示します。

レジリエンスは、  
with コロナ時代の新たな健康キーワードです。

〈研究責任者〉

大阪大学大学院医学系研究科  
先進融合医学共同研究講座

特任教授 萩原 圭祐 氏

### 調査内容

体組成測定、自律神経機能測定など  
複数の身体的測定と聞き取り  
を行います。（詳細は裏面）

### モニター対象者

以下の条件の全てを満たす方

- 18～65歳の男女(各年代100名ずつ募集)
- 日常生活が自立している方
- 体内埋め込み型医療機器(ペースメーカーや人工心臓など)を使用していない方
- 事前のアンケート回答及び複数の身体的測定にご協力を頂ける方
- 金属アレルギーではない方
- スマートフォンあるいはタブレットを持っている方  
(アプリをインストールし、1日数回程度計測していただけます)
- レジリエンス健診を一度も受けたことがない方

スゴい健診が勢ぞろい!

InBody > 理想の筋肉量まであとどのくらい?  
体組成測定

Mykinso > 腸内細菌が解明! あなたの疾患リスク  
腸内細菌検査

Web問診 > あなたは予備軍? 抑うつチェック  
抑うつ尺度

きりつ名人 > 自律神経のバランス あなたは大丈夫?  
自律神経機能評価

先着100名様  
無料  
(各年代)

### 測定日時場所

2022年  
日時：12月6日(火)・7日(水)・8日(木)・9日(金)  
10:00～13:00 (所要時間 約1時間)

場所：大阪大学医学部講義棟2階  
視聴覚室 (地図裏面)

〒565-0871 大阪府吹田市山田丘2-15

- その他
- ・当日、体温が37.5℃以上の方や体調が思わしくない方は、測定をお断りする場合がございます。
  - ・測定に際してはコロナウイルス感染対策を実施の上で行います。
  - ・会場までの交通費は自己負担となります。
  - ・駐車場の混雑により満車となる可能性がありますので、公共交通機関での来場をおすすめいたします。

※都合により予定を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



### お申し込み

ご都合の良い日時を下記予約サイトにてお申し込みください。(予約後の変更も行えます)

Googleフォーム URL: <https://forms.gle/NWJTvyaJv3iwond96>



# モニター調査内容詳細

## モニター調査の流れ

自宅等  
事前に アンケート回答  
(同意取得)

当日 ※必ず事前にアンケートに回答頂いてから  
ご参加ください。(所要時間 約1時間)

身体機能測定  
①～⑤

フィードバック

## ご帰宅後

自宅 ⑥腸内細菌叢検査  
日常 ⑦自律神経機能評価-2

### ①体組成測定



### あなたの身体の体重・筋肉量・ 脂肪量のバランスをチェック!

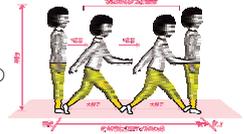
運動を通じて筋肉の量が増えた場合、体重計では単なる体重が増えたことだけしか分かりませんが、InBody では身体の体重・筋肉量・体脂肪量の体成分バランスの変化を提示することによって、増えた体重の成分が脂肪なのか筋肉なのかを確認する機会を提供し、皆さんの健康増進のサポートを行います。

- ★体成分分析
- ★筋肉・脂肪量測定
- ★体型評価
- ★基礎代謝量
- ★部位別筋肉バランス測定 等

### ②握力測定

### ③2ステップテスト

2歩分の歩幅を測定し、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力のチェック!



### ④通常歩行速度・最大歩行速度

5mの距離を何秒で歩けるか歩行速度を測定し、通常歩行時間(いつも歩いているように歩く)および最大歩行時間(できる限り早く歩く)を測定します。移動能力・歩行能力を測定する代表的な評価方法です。



### ⑤自律神経機能評価-1



### ⑥自律神経機能評価-2

シール型簡易モニターを1週間つけていただきます。

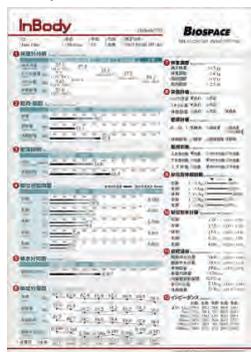
### ⑦腸内細菌叢検査

専用の検便キットを用いて自宅にて採取して頂きます。

## 当日の参加者様へのフィードバック

InBody 測定結果の見方、(筋肉量、体脂肪量など)の説明と、簡単な生活指導もさせていただきます。

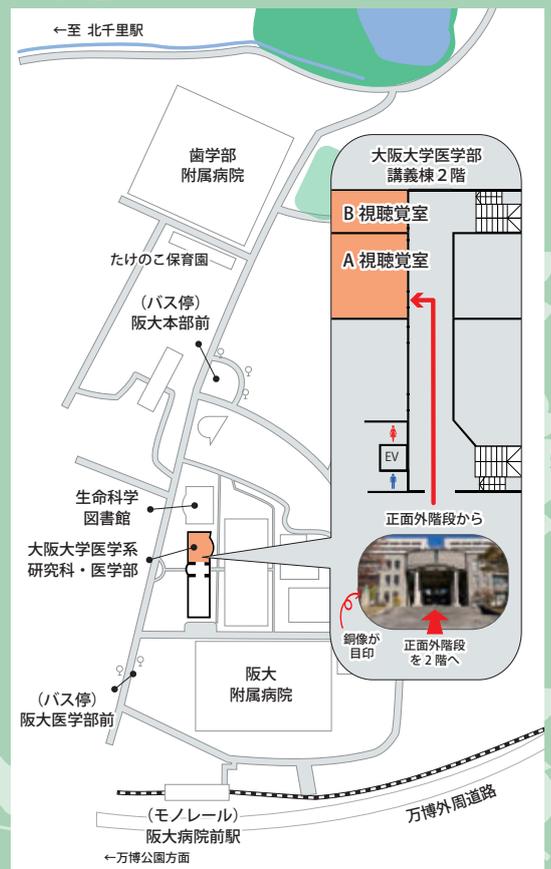
InBody 770



自律神経機能評価-1



## アクセス



お問い合わせ

大阪大学大学院医学系研究科 先進融合医学共同研究講座 (☎ 06-6210-8347)