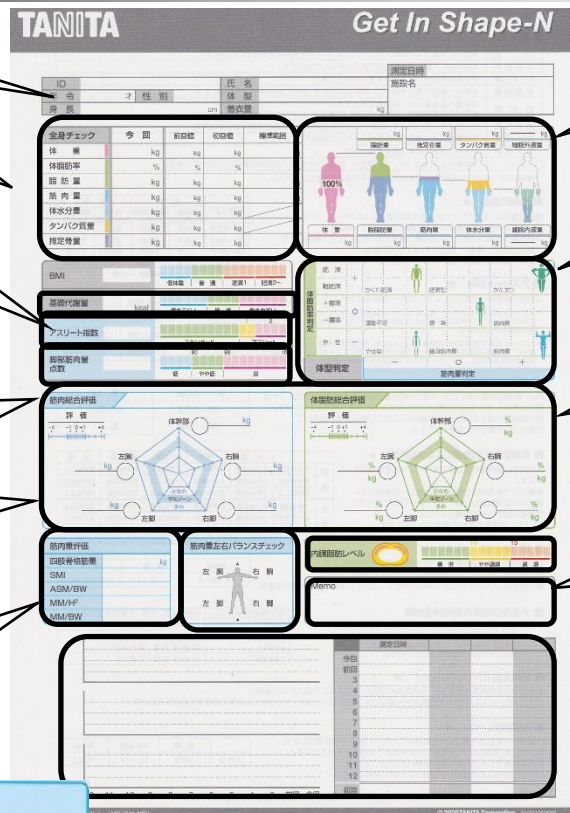


昭和村 元気で長生き教室

お名前:

体組成の結果の見方

- ・体重＝脂肪量＋除脂肪量
- ・除脂肪量＝筋肉量＋推定骨量
- ・筋肉量＝タンパク質量＋体水分量



全身のデータ、右端が基準値

BMIは身長と体重から算出されます
肥満の判定基準、新たな見方が！

基礎代謝量
生きていくために必要なエネルギー量
です。筋肉量が反映されています

脚部筋肉量点数：
ロコモティブシンドロームの評価

筋肉量：介護予防の評価

SMI:サルコペニアの評価

自分の体は何でどのくらいの割合で構成されているかなのか分かります

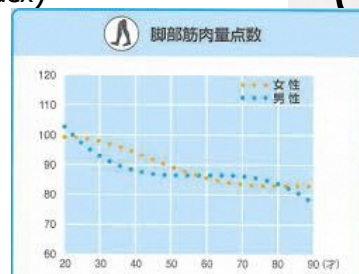
どんな体型か？

脂肪量：生活習慣病の評価

Phase angle：細胞の健康度

高齢女性の
Phase angle

平均値 標準偏差	62.5歳	67.5歳	72.5歳	77.5歳	82.5歳	87.5歳
身長 (cm)	152.57 4.50	153.17 4.53	151.52 5.08	151.05 4.90	147.53 4.49	145.32 4.38
体重 (kg)	53.31 8.44	53.75 6.94	51.20 8.30	52.38 8.02	51.63 5.52	47.32 7.59
体脂肪率 (%)	30.26 9.40	30.82 6.80	29.03 7.58	30.64 6.47	32.48 5.79	29.56 5.70
BMI	23.01 4.36	22.93 2.92	22.30 3.26	22.88 2.83	23.68 1.93	22.30 2.73
全身 Phase angle	5.18 0.35	5.04 0.49	5.05 0.42	4.83 0.45	4.73 0.46	4.63 0.69
下肢 Phase angle	4.90 0.36	4.82 0.61	4.60 0.48	4.31 0.65	4.06 0.67	3.71 0.77



○脚部筋肉量点数の評価

	優れている	やや優れている	普通	やや劣る	劣る
男性	94以上	93～88	87～84	83～80	79以下
女性	92以上	91～86	85～81	80～76	75以下

○SMI(skeletal muscle mass index)

男性:7.0kg/m²未満

女性:5.7kg/m²未満

○評価

身体機能:

6m歩行速度1m/s未満

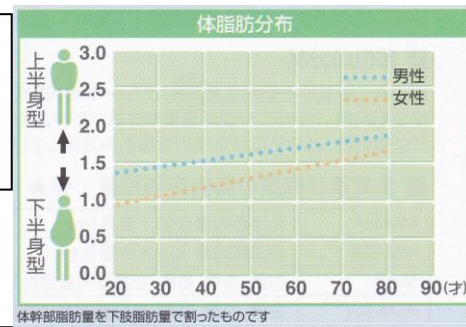
筋力:握力男性28kg未満

女性18kg未満

測定結果から
こんなことがわかります

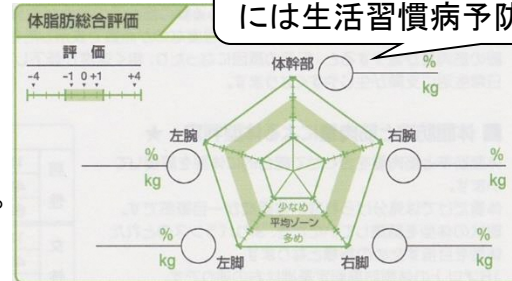
健康寿命延伸へ！
何をすればいいのか！！

結果の見方の一例



体脂肪率が高い場合
には生活習慣病予防

※体脂肪の評価を見るとほぼ評価は同じです。また、特に女性では脚の脂肪は全身に比べて、割合が多くなります。生物学的にヒト(人間)はお尻に脂肪が必要であると考えられます。特に女性は男性に比べてより必要となると考えられています。



健康寿命延伸へ！

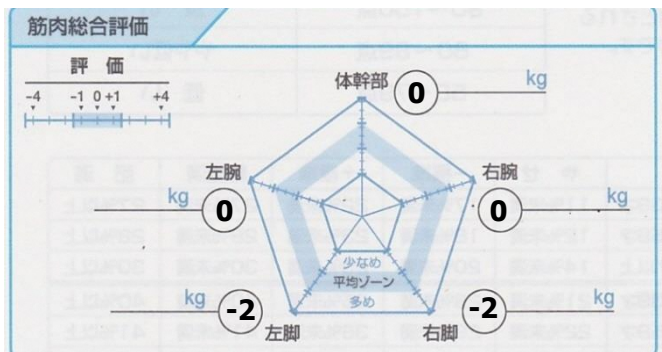
どんな運動をすればよいのか？

生活習慣病予防には

ウォーキングなどの有酸素運動が有効であり、加えて自転車運動や水泳なども生活習慣病の予防には有効であると考えられています。

介護予防には

下半身に負荷をかける、スクワット運動、昇降運動、階段の上り下り、坂の上り下り、山登りなどが有効です。ショートレーニング、コーディネーショントレーニング、コーディネーショントレーニング、スポーツ



同性別、同体格の人の平均と比較して評価したものです(タニタ社)

スコア: +4、+3、+2、+1、0、-1、-2、-3、-4の9段階です

筋肉が 多い 普通 少ない

◎動画配信サイトについて

チャンネル名: 「会津短大 おうちでできる運動」

<https://www.youtube.com/channel/UCpS9l6zZa6V11YPRLJc7XAg>



○Facebookページ: 渡部琢也ゼミ <https://www.facebook.com/nabetakuyaaizuzemi>