

体成分分析機器 インボディのご紹介



💡 インボディとは？

体を構成する基本成分である、**体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪**等を分析します。

💧 体水分

人体を構成する成分の中で一番多いです。摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を体外に排出する役割をしています。

🍖 タンパク質

筋肉の主な構成成分です。タンパク質が不足すると細胞の栄養状態が悪くなります。定期的な運動やバランスの取れた食事を心がけましょう。

🦴 ミネラル

骨を構成する骨ミネラルと、血中に溶け込んでいる骨外ミネラルがあります。骨ミネラル不足は骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。

☁️ 体脂肪

多すぎると肥満やメタボリック症候群の原因となります。しかし、少なすぎれば、ホルモンバランスの乱れや免疫力低下の原因となります。

💡 結果から何がわかるの？

- ①体成分分析と栄養評価による体の栄養状態（低栄養）
- ②筋肉・脂肪量の計測による体の健康状態（運動不足）
- ③怪我や病気で起こる浮腫みの程度や身体の各部位の筋肉量
- ④腕や脚といった各部位別の結果による運動指標

当デイサービスでは
3か月に一度インボディ測定を実施！
筋力の数値を基にリハビリを計画しています。目標に沿ってスタッフと一緒にメニューを考えたり、ホームプログラムを取り入れる等、意欲の向上・適切な運動量の調整を行っています！

※インボディの測定には、立位保持と電極を両手で握ることが必要です。ペースメーカーの方、車椅子や片麻痺の程度によってはご利用出来ませんのでご了承下さい。

InBody [InBody270] Website: www.inbody.co.jp

ID: Jane Doe 身長: 156.9cm 年齢: 51 性別: 女性 測定日時: 2021.05.04 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

筋を構成している 体水分 (L) 27.3 (27.0 - 33.0)
 筋肉を作る タンパク質量 (kg) 7.2 (7.2 - 8.8)
 骨を支える ミネラル量 (kg) 2.54 (2.49 - 3.05)
 余ったエネルギーを保存する 体脂肪量 (kg) 22.1 (10.6 - 16.9)
 体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重 (kg) 59.1 (45.0 - 60.8)

筋肉・脂肪量 Soft Lean-Fat Analysis

体水分 (kg) 59.1
 筋肉量 (kg) 35.1
 体脂肪量 (kg) 22.1

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m²) 24.0
 体脂肪率 (%) 37.3

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左腕: 1.91kg (標準), 右腕: 1.99kg (標準)
 左足: 5.15kg (低), 右足: 5.24kg (低)
 左腰: 1.6kg (高), 右腰: 1.6kg (高)
 左胸: 11.8kg (高), 右胸: 11.8kg (高)

体成分履歴

体重 (kg): 65.3, 63.9, 62.4, 61.8, 62.3, 60.9, 60.5, 59.1
 筋肉量 (kg): 35.6, 35.5, 35.2, 35.2, 35.3, 35.2, 35.3, 35.1
 体脂肪率 (%): 41.3, 40.7, 39.2, 39.0, 39.4, 38.6, 37.8, 37.5



「今回も維持できていた！この調子で運動を続けていこうと思う！」

「左足の筋肉をつける為にどんな運動をしたらいい？」

「3ヶ月前より両足の筋力が良くなっている！」

利用者様の声

「庭歩きしたいのだけどこ筋肉付けたらいい？」

「脂肪を落とすためにはどうしたらいい？」

「腹筋をつけるためにはなにから始めたらいいかな？」