

ウォーキングをしてみましょう！

暖くなり体を動かしやすい季節となりました。外の景色を楽しみつつ、ウォーキングをしてみませんか？

少しずつ始めよう！



スタート！

運動のメリット5選

- 1.最大酸素摂取量の増加
- 2.運動耐用能の向上
- 3.心機能の改善
- 4.ADL・QOLの改善
- 5.うつ状態やイライラを改善

「楽だなあ」～「少しきついなあ」
と感じる程度で歩きましょう！



腰・膝が痛む方は、杖や押し車
を使用しましょう！



目標は1日の合計が30分です！

ゴール！

体成分検査の結果用紙の見方



自分の結果用紙と一緒に
見比べてみましょう！

見本

Website: www.inbody.co.jp

体成分分析 Body Composition Analysis

測定値	体水分量	筋肉量	体脂肪量	体重
体水分量 (kg)	27.5 (26.7 - 32.1)	35.1 (33.8 - 41.7)	37.3 (35.8 - 43.7)	59.1 (43.9 - 59.5)
タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 - 8.6)			
ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 - 2.98)			
体脂肪量 (kg)	21.8 (10.1 - 16.3)			

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55	70	85
筋肉量 (kg)	70	80	90
体脂肪量 (kg)	40	60	80

肥満指標 Obesity Index Analysis

指標	標準
BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	36.9

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	標準	現在
右腕 (kg)	1.5	1.5
左腕 (kg)	1.6	1.6
体幹 (kg)	11.7	11.7
右脚 (kg)	2.9	2.9
左脚 (kg)	2.9	2.9

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

指標	標準
細胞外水分比 (%)	0.397

体成分履歴 Body Composition History

項目	2018.10.09	2019.03.09	2019.08.09	2020.01.09	2020.06.09	2020.11.09	2021.04.09	2021.09.09	2022.02.09
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	36.9	
細胞外水分比 (%)	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397	

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55	70	85
筋肉量 (kg)	70	80	90
体脂肪量 (kg)	40	60	80

体重: 59.1 kg
筋肉量: 35.1 kg
体脂肪量: 21.8 kg

----- の中であれば「標準」
です。見本では、体重と筋肉
量が標準、脂肪が高めですね。



※結果は測定時の服装などに影響を受けます

