

# Lookin' Body InBody Data Management System

氏名(I.D) 年齢 身長 性別 測定日時  
 水道橋 太郎 44.0years 168.0cm Male 2006/01/12 12:13:25

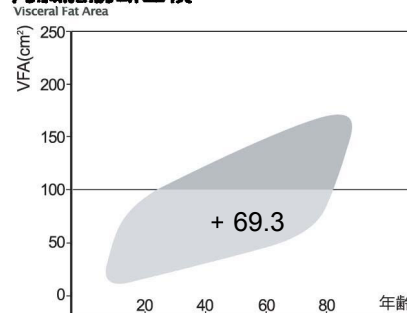
Biospace

### 体成分分析

測定値 Values	体水分量 Total Body Water	筋肉量 Soft Lean Mass	除脂肪量 Fat Free Mass	体重* Weight	標準範囲
細胞内水分量 Intracellular Water (L)	37.6	48.4	51.2	62.7	21.7 ~ 26.5
細胞外水分量 Extracellular Water (L)					13.2 ~ 16.2
タンパク質量 Protein Mass (kg)					9.4 ~ 11.4
ミネラル量 Mineral Mass (kg)	NON-OSSIOUS				3.23 ~ 3.95
	OSSEOUS: 2.81				7.5 ~ 14.9
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)					7.5 ~ 14.9

▶ Mineral Mass is estimated.

### 内臓脂肪断面積



### 骨格筋-脂肪

	低	標準	高	UNIT: %	標準範囲							
体重* Weight (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	52.8 ~ 71.4
骨格筋量 Skeletal Muscle Mass (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	26.4 ~ 32.3
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520	7.5 ~ 14.9

### 肥満診断

	低	標準	高	UNIT: %	標準範囲							
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	10	15	18.5	22	23	30	35	40	45	50	55	18.5 ~ 23.0
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	10.0 ~ 20.0
ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio	0.65	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	0.75 ~ 0.85

### 筋肉バランス

	Lean		Lean/Ideal Lean x100 (%)		部位別浮腫 Segmental Edema		浮腫 Edema					
	低	標準	高	UNIT: %	ECF/TBF	ECW/TBW	ECF/TBF	ECW/TBW				
右腕 Right Arm (kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	0.331	0.378	0.41	0.46
左腕 Left Arm (kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	0.331	0.378	0.38	0.43
体幹 Trunk (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	0.329	0.375	0.35	0.40
右脚 Right Leg (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	0.330	0.377	0.33	0.38
左脚 Left Leg (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	0.329	0.376	0.31	0.36

### 栄養評価

タンパク質  良好  不足  
 ミネラル量  良好  不足  
 脂肪量  良好  不足  過多

### 体重管理

体重  標準  低体重  過体重  
 骨格筋  標準  多い  不足  
 体脂肪  標準  不足  過多

### 肥満診断

BMI  標準  低体重  過体重  
 ひどい過体重  
 体脂肪率  標準  肥満  高度肥満  
 W H R  標準  肥満  高度肥満

### 身体バランス

上半身バランス  均衡  やや不均衡  不均衡  
 下半身バランス  均衡  やや不均衡  不均衡  
 上下バランス  均衡  やや不均衡  不均衡

### 身体強度

上半身強度  標準  発達  弱い  
 下半身強度  標準  発達  弱い  
 筋肉強度  標準  強い  弱い

### 健康評価

体水分量  正常  不足  
 浮腫数値  正常  やや浮腫  浮腫  
 生活習慣  正常  注意1  注意2  
 注意3

### 体成分変化

測定日時	体重*	骨格筋	体脂肪	スコア	ECF/TBF
05/10/31 16:01	62.9	29.1	10.6	78	0.333
05/11/14 18:06	60.9	28.0	10.6	76	0.330
05/12/02 10:25	61.6	28.6	10.4	77	0.332
06/01/10 14:48	63.2	28.8	11.7	76	0.328
06/01/12 12:13	62.7	28.6	11.5	76	0.329

### 研究項目

Additional Data	(標準範囲)
Obesity = 100%	90 ~ 110
B C M = 33.6kg	31.0 ~ 37.9
B M C = 2.81kg	2.66 ~ 3.26
B M R = 1476kcal	1405.7 ~ 1635.9
A C = 29.3cm	
A M C = 26.5cm	

### 身体計測

NECK = 35.2cm	CHEST = 92.9cm
ABD = 79.1cm	HIP = 90.5cm
THIGH(R) = 49.3cm	THIGH(L) = 49.5cm

### 体重調節

適正体重	62.1 kg
体重調節量	- 0.6 kg
脂肪調節量	- 2.2 kg
筋肉調節量	+ 1.6 kg
フィットネススコア	76 Points

### インピーダンス

Impedance	Z (KHz)	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz	332.3	341.8	27.6	288.2	284.9	
5kHz	325.5	335.4	26.7	283.2	280.2	
50kHz	289.0	300.1	23.0	248.0	243.5	
250kHz	261.1	271.5	19.5	222.8	217.7	
500kHz	251.3	260.3	18.3	216.4	211.5	
1000kHz	242.1	249.2	17.0	211.4	207.1	

氏名(I.D)	年齢	身長	性別	測定日時
水道橋 太郎 (26)	44.0years	168.0cm	Male	2006/01/12 12:13:25

Biospace

## 水道橋 太郎 様の体成分ガイド

\* 水道橋 太郎様、筋肉のある普通の体格ですね。

しかし、体脂肪量はこれ以上増えないように注意してください。

もちろん、体重・骨格筋量・体脂肪量グラフの端を繋ぐとC字型になりますが、体重に比べ体脂肪量が多い方ではないため、体脂肪率は標準です。しかし、体脂肪量がもう少し増えれば、体脂肪率が標準以上に上がるでしょう。

体重、骨格筋量、体脂肪量グラフの端を繋いでC字型になるとしても、皆低筋肉型の肥満ということではありません。体脂肪率が標準範囲であれば、肥満とはいきません。しかし、このようにC字型になった場合、これ以上極端なC字型にならないように、つまり体脂肪量がこれ以上増えないように注意しなければなりません。特に、水道橋 太郎様の場合、歳を取り、老化が進み、ホルモンの変化で体脂肪が蓄積されやすい状態になるでしょう。

\* 普段、脚に力がないため、階段を上がるのも大変でしょう？

水道橋 太郎様の下半身筋肉量が、水道橋 太郎様の体重を支えるのに不十分だからです。

水道橋 太郎様の筋肉バランスグラフの下の棒を見ると、腕の棒は標準に当たり、脚の棒は標準以下に当たります。これは水道橋 太郎様の上半身筋肉はそれなりに十分であるが、下半身筋肉量は水道橋 太郎様の体重を支えるのに不十分だということです。

普通、下半身の筋肉量の場合には、特別な運動をしなくても、普段歩く習慣さえあれば、普通位にはなります。むしろ上半身の場合には、特別な運動をしない限り、適量の筋肉を備えにくいです。人間の下半身には、全体の筋肉量の60%が集まっているため、下半身の筋肉量が足りないというのは、全身の筋肉の半分以上が不十分だということを意味します。水道橋 太郎様は、全体的に虚弱な状態であり、特に、下半身が不十分な体格です。

\* 今後とも

もう一つ、水道橋 太郎様は、ウエスト・ヒップ比が少し高いですが、皮下脂肪型なのでご安心ください。しかし、皮下脂肪が多ければ内臓脂肪が積もりやすくなります。根気強く有酸素運動で腹部の脂肪を燃やしてください。そして水道橋 太郎様、体脂肪量を増やしやすいく歳ではありますが、これ以上増えないように注意を払えば、健康な老後を迎えることができるでしょう。

### 体格評価



体成分普通

76点

### ウエスト・ヒップ比



皮下脂肪型

皮下脂肪型  
軽度腹部肥満

### 浮腫



■浮腫

正常

### 身体強度


 ■強靱  
 ■標準  
 ■弱い
上半身標準  
下半身虚弱

### 身体バランス



均衡

均衡

均衡

## 体成分変化ガイド

ひょっとして今の体型に満足していますか？もちろん、望ましい体成分に変えることは簡単ではありません。

前回の測定に比べて体脂肪量に大きな変化はありません。体脂肪減量のためにもう一度気合を入れ直して努力してください。

ご存知のように体重調節の基本は正しい生活習慣の長期的実践です。

体成分バランスのために根気良く努力すると、次回の測定には健康で弾力のある身体を確認できます。

氏名(I.D) 年齢 身長 性別 測定日時  
 水道橋 太郎 44.0years 168.0cm Male 2006/01/12  
 (26) 12:13:25

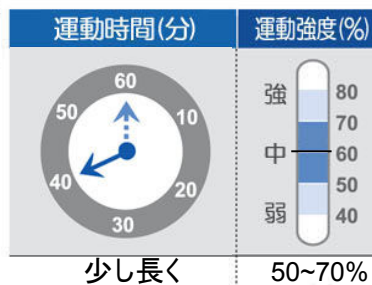
Biospace

## 水道橋 太郎様の運動原則

砂山 聡様の場合、全体の筋肉量は不足していませんが、上下体のバランス良い筋肉発達と筋力向上のために下体中心の筋力運動がお勧めです。

下体筋力発達、血液循環促進のために中・低強度(最大運動能力の40~80%)の有酸素運動を15~25分間並行してください。

無理な運動は怪我の危険を高めるので、運動強度は徐々に増加させてください。週3~5日、3ヶ月以上まじめに実施してください。



## 有酸素運動 ウォーキング

段階	運動時間(分)	運動頻度(回/週)	運動強度	目標心拍数(回/分)	週間消費量(Kcal/週)	体重変化(kg)
1~2週	20	3	非常に軽い	116~123	255	-0.07
3週	25	3	非常に軽い~軽い	116~130	338	-0.04
4週	25	4	非常に軽い~軽い	116~130	451	-0.06
5~8週	25	5	軽い	130~137	658	-0.34

注意事項：膝の負傷を予防するために必ず運動靴をはいて実施する。

## 筋力運動 ウェートトレーニング(初級)

<b>運動強度</b>	最大筋力の 50~70%	<b>頻度</b>	週3回
<b>過負荷</b>	最大12回持ち上げられる重量、15回まで増加	<b>休息</b>	種目間休憩1~2分、セット間休憩3分

部位	種目	負荷	繰り返し	
胸	ダンベルフライ	8kg	10~12回	2セット
背中	ベントオーバーダンベルロー	11kg	10~12回	2セット
肩	アームサイドレイズ	6kg	10~12回	2セット
二の腕	オルタネイトダンベルアームカール	11kg	10~12回	2セット
二の腕裏	ダンベルアームキックバック	7kg	10~12回	2セット
太もも	ダンベルランジ	11kg	10~12回	3セット
太もも後ろ	スティッフレッグダンベルデッドリフト	11kg	10~12回	3セット
ふくらはぎ	ダンベルスタンディングカーフレイズ	13kg	最大	3セット
お腹	シットアップ	-	最大	2セット

## 運動習慣作り

### 健康管理のための余裕をお捜しください

運動が健康に良いということが分っても時間、場所などの外部要因だけでなく、多くの場合は退行性関節炎による膝痛が理由になることがあります。退行性関節炎は肥満が若い時に重労働をたくさんした場合に、関節の中の軟骨が摩耗して発生するので、食事調節と一緒に肥満を解消しなければなりません。エアロバイク、水中歩行などを通じて関節周辺の筋肉を丈夫にしてください。

### 歩きを利用した正しい姿勢の作り方

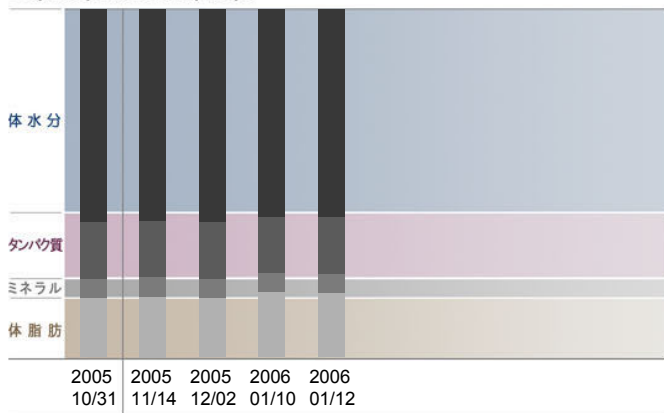
歩く時は頭は真直ぐ前方を見て、お腹は少し引き上げるような気持ちで、背はきちんと伸ばしてリズムカルに歩いてみてください。頭を下げて、背と腰を曲げた状態で歩行とでは、筋肉の使われる方と活動量が異なります。このような効果が長期間持続すれば普段の姿勢に影響を及ぼすようになって体重維持にも役に立ちます。



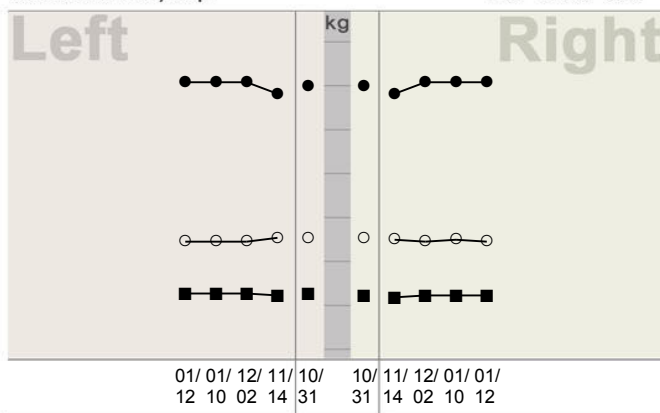
氏名(I.D) 年齢 身長 性別 測定日時  
 水道橋 太郎 44.0years 168.0cm Male 2006/01/12  
 (26) 12:13:25

Biospace

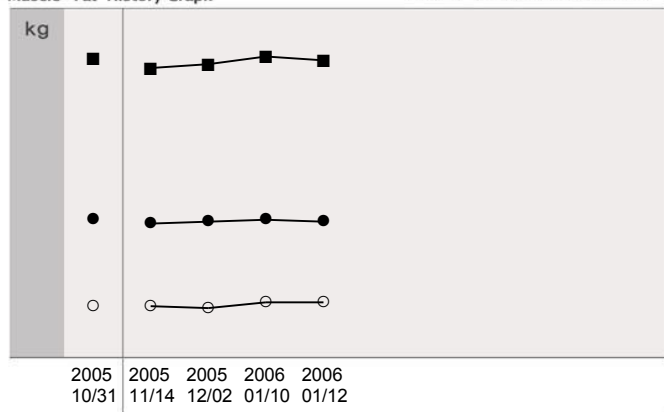
**体成分分析変化グラフ**  
 Body Composition History Graph



**筋肉バランス変化グラフ**  
 Lean Balance History Graph



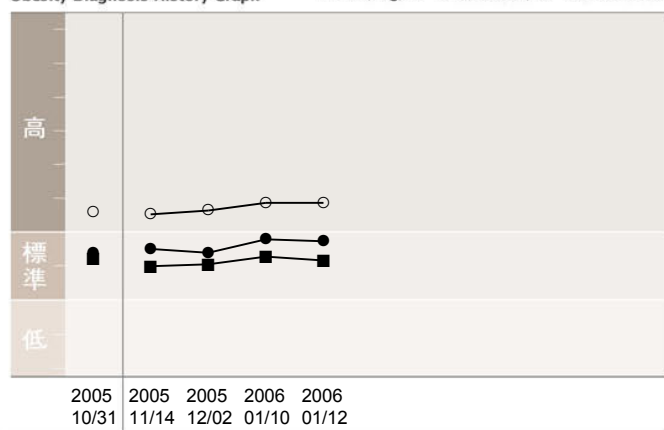
**骨格筋 - 脂肪変化グラフ**  
 Muscle - Fat History Graph



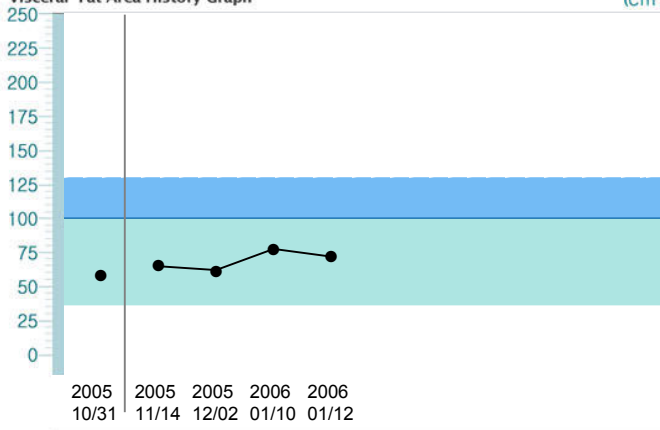
**浮腫変化データ**  
 Edema History Data

測定日時	浮腫値		右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
	ECW/TBW	ECF/TBF	ECW/TBW	ECF/TBF	ECW/TBW	ECF/TBF	ECW/TBW
05/10/31	0.33	0.33	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38
05/11/14	0.33	0.33	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38
05/12/02	0.33	0.33	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38
06/01/10	0.33	0.33	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38
06/01/12	0.33	0.33	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38	0.33/0.38

**肥満診断変化グラフ**  
 Obesity Diagnosis History Graph



**内臓脂肪断面積変化グラフ**  
 Visceral Fat Area History Graph



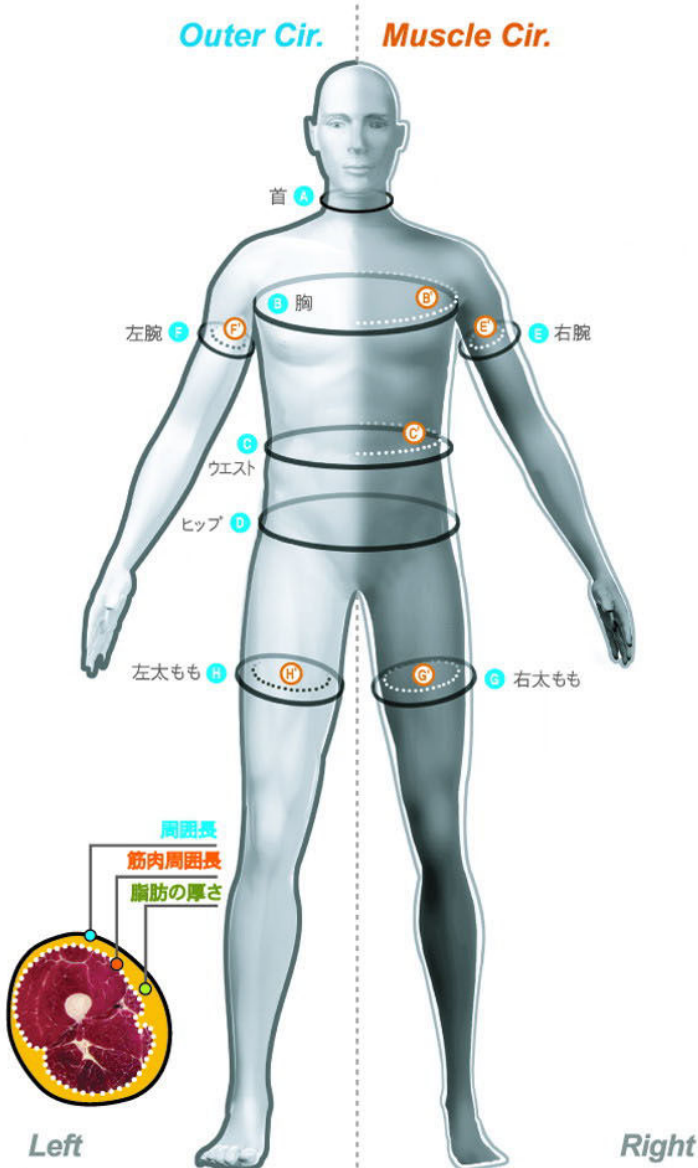
**研究項目変化データ**  
 Additional History Data

測定日時	05/10/31	05/11/14	05/12/02	06/01/10	06/01/12
Obesity Degree	101.2	98.1	99.2	101.8	100.9
BCM	34.1	33.0	33.6	33.9	33.6
BMC	2.9	2.8	2.8	2.8	2.8
BMR	1499.4	1457.1	1476.8	1481.7	1475.8
AC	28.9	28.4	28.9	29.6	29.3
AMC	26.3	25.7	26.3	26.7	26.5

氏名(I.D) 年齢 身長 性別 測定日時  
 水道橋 太郎 44.0years 168.0cm Male 2006/01/12 12:13:25

Biospace

Outer Cir. Muscle Cir.



Average UNIT : CM	測定値 標準値   差		測定値 標準値   差		測定値 標準値   差		
	Outer Circumference	Muscle Circumference	Fat Thickness	Fat Thickness	Fat Thickness	Fat Thickness	
首 Neck	35.2 36.5   +1.3	---	---	---	---	---	
胸 Chest	92.9 94.0   +1.1	89.1 90.7   +1.6	0.6 0.5   -0.1	0.6 0.5   -0.1	0.6 0.5   -0.1	0.6 0.5   -0.1	
ウエスト Abdomen	79.1 77.6   -1.5	74.4 73.5   -0.9	0.7 0.7   +0.0	0.7 0.7   +0.0	0.7 0.7   +0.0	0.7 0.7   +0.0	
ヒップ Hip	90.5 92.3   +1.8	---	---	---	---	---	
右腕 Right Arm	29.5 29.3   -0.2	26.7 26.9   +0.2	0.4 0.4   +0.0	0.4 0.4   +0.0	0.4 0.4   +0.0	0.4 0.4   +0.0	
左腕 Left Arm	29.3 29.3   +0.0	26.5 26.9   +0.4	0.5 0.4   -0.1	0.5 0.4   -0.1	0.5 0.4   -0.1	0.5 0.4   -0.1	
右太もも Right Thigh	49.3 51.1   +1.8	45.1 47.4   +2.3	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	
左太もも Left Thigh	49.5 51.1   +1.6	45.1 47.4   +2.3	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	0.7 0.6   -0.1	
体重	62.7 kg	適正体重	62.1 kg	体脂肪量	11.5 kg	体重調節量	- 0.6 kg
骨格筋量	28.6 kg	BMI	22.2 kg/m <sup>2</sup>	脂肪調節量	- 2.2 kg	筋肉調節量	+ 1.6 kg
体脂肪率	18.3 %	WHR	0.87	フィットネススコア	76 Points		

体型履歴  
Anthropometry History

