

2020/09/11 09:55 の体組成測定結果について説明します。

1. 身体情報 身長： 161.0 cm 体重： 55.0 kg 年齢： 46 才 性別： 女

2. 体組成測定結果

| 測定項目  | 測定値  | 標準値       | 結果に対するコメント  |
|---|------|-----------|---|
| 基礎代謝量 (kcal/day)<br>目覚めている状態で必要とされる<br>最小限のエネルギー代謝です。 | 1172 | 1205      | 標準より低い値となっています。筋肉量を増やすことで基礎代謝量は増加しますので、筋力トレーニングを行って下さい。 |
| BMI<br>体重(kg) ÷ (身長(m))^2 です。                         | 21.2 | 18.5~25.0 | 標準的な値です。この値を維持することを心がけて下さい。                             |
| 体脂肪率 (%)<br>体内の脂肪の比率です。                               | 26.6 | 15.0~30.0 | 筋肉率：低め、体脂肪率：標準  |
| 筋肉率 (%)<br>骨格筋の比率です。                                  | 27.3 | 29.9~38.2 |   |
| 水分率 (%)<br>体に蓄えられている水分の比率です。                          | 53.8 | 52.8~63.3 | 標準的な値です。この値を維持することを心がけて下さい。                             |
| 骨率 (%)<br>体内の骨の比率です。                                  | 11.8 | 12.9~16.9 | 標準より低い値となっています。   |

3. 四肢・体幹筋肉量 及び 左右バランス

| 測定部位 | 測定値 (kg) |      | 標準値 (kg)  | 左右バランス<br>(標準：95~105%) | 結果に対するコメント   |
|------|----------|------|-----------|------------------------|--|
| 上腕   | 左：       | 0.43 | 0.36~0.47 | 93.3                   | 左右共に標準ですが、バランスがずれています。左右バランスに注意しながら、左中心のトレーニングを行いましょう。     |
|      | 右：       | 0.46 |           |                        |  |
| 前腕   | 左：       | 0.40 | 0.34~0.44 | 102.3                  | 左右筋肉量、バランス共に標準的です。左右バランスに注意しながら、トレーニングを行いましょう。             |
|      | 右：       | 0.39 |           |                        |  |
| 上肢   | 左：       | 0.83 | 0.70~0.91 | 97.5                   | 左右筋肉量、バランス共に標準的です。左右バランスに注意しながら、トレーニングを行いましょう。             |
|      | 右：       | 0.85 |           |                        |  |
| 大腿   | 左：       | 2.21 | 2.56~3.20 | 100.9                  | 左右共に標準より低いですが、バランスは良好です。左右バランスに注意しながら、左右共に標準値を目指しましょう。     |
|      | 右：       | 2.19 |           |                        |  |
| 下腿   | 左：       | 1.54 | 1.09~1.49 | 106.1                  | 左右共に標準以上ですが、バランスがずれています。左右バランスに注意しながら、右中心のトレーニングを行いましょう。   |
|      | 右：       | 1.45 |           |                        |  |
| 下肢   | 左：       | 3.75 | 3.69~4.65 | 103.0                  | 右が標準より低いですが、バランスは良好です。左右バランスに注意しながら、右に重点を置いたトレーニングを行いましょう。 |
|      | 右：       | 3.64 |           |                        |  |

4. ADL Index (日常生活動作能力)

左右それぞれの大腿四頭筋筋力の体重比(WBI：体重支持指数)を測定し日常生活動作能力を判定します。

WBI 左： 0.581 右： 0.576 判定： 標準より低い値となっています。標準値となるように下肢のトレーニングを行って下さい。

(注)標準値、判定値は、予告なしに変更することがあります。