

2007年01月09日 の体組成測定結果について説明します。

1. 身体情報 身長: 152.0 cm 体重: 44.2 kg 年齢: 68 才

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 目覚めている状態で必要とされる 最小限のエネルギー代謝です。	1014kcal/day	986kcal/day	非常によい値です。この値を維持することを心がけて下さい。
BMI 体重 (kg) ÷ (身長 (m)) ² です	19.1	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 体内の脂肪の比率です	20.8%	15.0~30.0%	適正タイプ
筋肉率 骨格筋の比率です	33.7%	27.5~34.5%	
水分率 体に蓄えられている水分の比率です	57.9%	45.7~54.9%	非常によい値です。この値を維持することを心がけて下さい。
骨率 体内の骨の比率です	14.7%	11.9~15.0%	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。

3. 四肢・体幹筋肉量及び左右バランス

測定部位	筋肉量(kg)	標準値(kg)	左右バランス (標準: 95~105%)	結果に対するコメント
上腕	左: 0.40kg	0.28~0.39	97.6%	左右共に標準以上、バランスは標準的です。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
	右: 0.41kg			
前腕	左: 0.35kg	0.27~0.36	100.0%	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
	右: 0.35kg			
上肢	左: 0.75kg	0.57~0.74	98.7%	左右共に標準以上、バランスは標準的です。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
	右: 0.76kg			
大腿	左: 2.40kg	1.98~2.40	103.4%	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
	右: 2.32kg			
下腿	左: 1.06kg	0.85~1.19	92.2%	非常によい値です。左右バランスに注意しながら、トレーニングを続けてください。
	右: 1.15kg			
下肢	左: 3.46kg	2.90~3.53	99.7%	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
	右: 3.47kg			
体幹	左: 3.21kg	2.58~3.23	98.8%	左右共に標準以上、バランスは標準的です。左右バランスに注意しながら、左に重点を置いたトレーニングを行いましょ
	右: 3.25kg			

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: 0.776 右: 0.750 判定: 標準的な値です。この値の増量を目標としてトレーニングを続けて下さい。

(注) 標準値、判定内容は弊社独自で考えたもので、予告なしに変更することがあります