

InBody & シセイカルテ測定会

日 時	11月19日(水)・22日(土)の2日間
時 間	・10:00～12:00 ・13:00～15:00 ・16:00～17:30
定 員	30分単位/各3名
会 場	いきいき館1階 ロビースペース
申 込 み 方 法	当日 総合受付にて申込 (9:00申込開始 先着順)
料 金	InBody・シセイカルテ どちらか計測の場合:300円 両方計測の場合:500円

InBodyを測定して、身体の中を覗いてみませんか？

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の 体 重	52.0 kg	44.6~60.3	1	2	3
丈夫な体を作る 筋 肉	23.0 kg	19.8~24.2	1	2	3
肥満の原因となる 体 脂肪	10.2 kg	10.5~16.8	1	2	3

※ 体重は参考値です。計量法上の取り扱いは証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体成分バランスを持つために
 筋肉量を -0.0 kg 調節し、脂肪量を $+0.4$ kg 調節してください。
 このとき、適正体重は 52.4 kg になります。

肥満程度を評価してみましょう。

	測定値	標準範囲	低	標準	高
体重と身長で見える肥満度 BMI	20.8 kg/m ²	18.5~25.0	1	2	3
脂肪の割合で見える肥満度 体脂肪率	19.6 %	18.0~28.0	1	2	3

運動・食事・休養のバランスはどうか？

体の部位別情報調べましょう。

部位別筋肉バランス

部位	測定値	標準範囲	低	標準	高
左腕	-2.1 kg	標準			
右腕	-2.2 kg	標準			
左脚	-6.1 kg	標準			
右脚	-6.2 kg	標準			

部位別脂肪バランス

部位	測定値	標準範囲	低	標準	高
左腕	-0.6 kg	低			
右腕	-0.5 kg	低			
左脚	-1.7 kg	低			
右脚	-1.7 kg	低			

左右差はありませんか？

普段の運動の効果の確認をしてみましょう！

筋肉量増やすにはどうしたらいい？

脂肪量減らすにはどんな運動をしたらいい？

私の内臓脂肪指数は？

私の身体年齢は？

エクササイズプラン

作成方法

さあ！身体の中身が分かれど、どんなトレーニングをどのくらいやったらいいのかが計画立てましょう！次の測定（目安は3ヶ月以降）で、きっと貴方は変わるはず！

シセイカルテ 見本

スコア 67 / 100点 同世代ランク D

姿勢分析

立位正面

全身の左右傾き

上半身の左右傾き

下半身の左右傾き

頭の左右傾き

首の左右位置ずれ

肩の高さずれ

胸の左右位置ずれ

腰の左右傾き

腰の左右位置ずれ

O脚・X脚の度合い

足指の度合い

A~Fまでの判定

シセイカルテ 見本

全身の前後傾き

上半身の前後傾き

下半身の前後傾き

頭の前後傾き

頭の前後位置ずれ

猫背の度合い

骨盤の前後傾き

腰の前後位置ずれ

腰の曲がり具合

足の曲がり具合

アドバイスポイント

気になる点①

上半身が後ろに傾いています。腰の筋肉が短縮して硬くなっている、もしくは股関節や腰関節が硬くなっている可能性があります。腰や股関節や腰関節をストレッチする、七良いで七良い。

気になる点②

下半身が後ろに傾いています。股関節や腰関節に負担がかかりやすい状態です。上半身や足の影響からバランスを取るとき後ろに傾いていす可能性が多くなります。