

イラストでよく分かる

InBody測定 ガイドブック

介護施設

健康な生活を送るために、筋肉量や体脂肪量など体成分の管理はとても重要です。ぜひInBody測定から生活習慣の改善を始めてください。

・施設情報

企画・制作

株式会社インボディ・ジャパン

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル

Tel:03-5875-5780 Website:<https://www.inbody.co.jp>

本書の内容の一部または全てを無断でコピーしたり、他の媒体(磁気、電気、写真等の如何を問わず)や他システムに転用したりすることを禁じます。

漫画家 ほんままり



QRコードを読み取ると、製品紹介や結果用紙の見方をYouTubeで見ることができます。



InBody

InBodyとは?

手軽で正確に体成分が測定できるInBody

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。InBody測定で健康管理をしていきますか？

登場人物

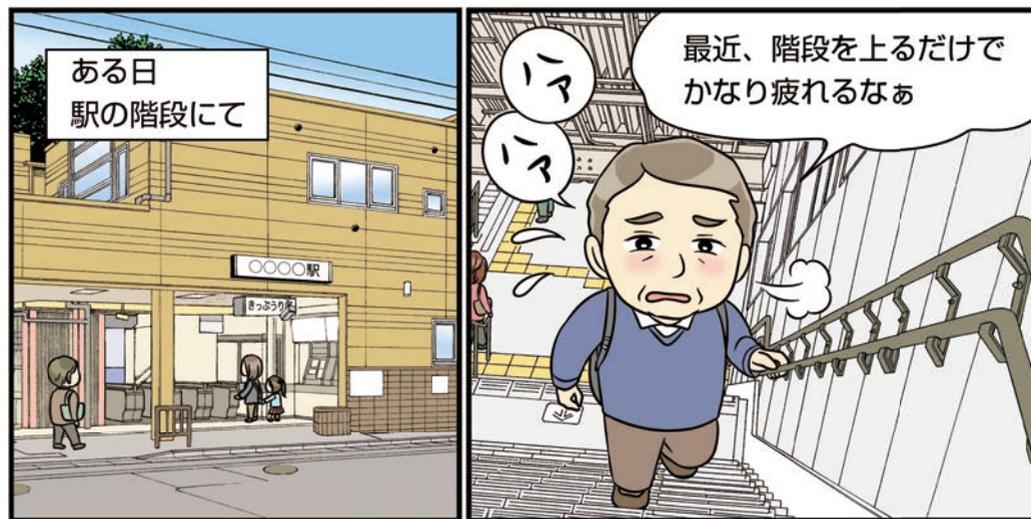


デイサービスのスタッフ。
InBodyを施設に導入して
から健康管理に気を付けて
いる。



デイサービスの利用者。最
近は少し運動しただけで疲
れることが多く、体力の衰
えを感じている。

楽しく マンガでInBodyについて学ぼう!!







● 筋肉と体脂肪のバランスを見よう!

「筋肉 - 脂肪」の項目は体重に対する筋肉と体脂肪のバランスを提供します。グラフの長さで自分がどの体型か一目で判断できます。

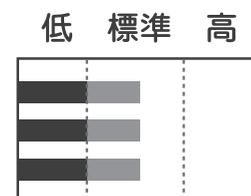
体重・筋肉・体脂肪のバランスの見方

各項目（体重・筋肉量・体脂肪量）のグラフの長さで、測定者の体型を確認できます。外見だけでは分かりにくい測定者の体のタイプが簡単に判断できます。



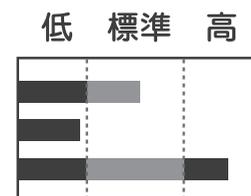
低体重・虚弱型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが少ない虚弱体型です。何よりも先に体重を増やす必要があります。



標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で体成分の均衡が取れています。今の体型を維持できるようにしましょう。



標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型です。まずは健康型を目指して運動しましょう。

● 該当する自分の体型を調べよう！

健康な体をつくるには、自分自身の体型を知ることが大切です。BMIと体脂肪率を一緒に見ることで正しく体型を評価できます。

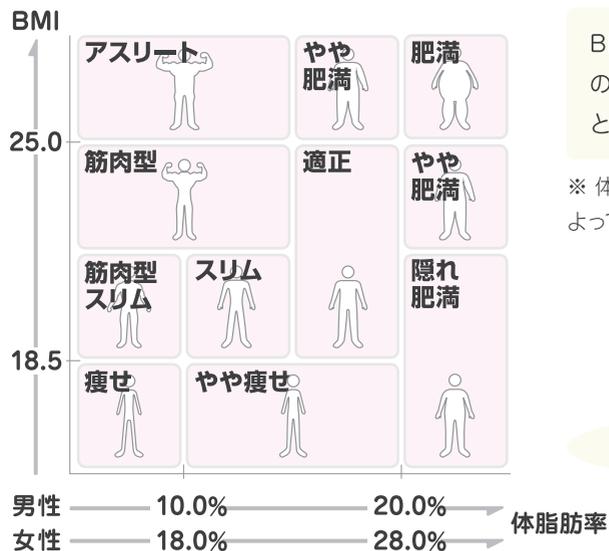
BMIとは？

体格指数 (Body Mass Index) といって身長と体重のみで肥満の度合いを示す指標です。見た目の肥満度を評価できます。

体脂肪率とは？

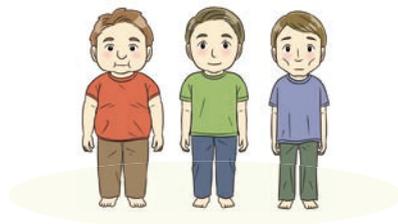
体重に対する体脂肪量の割合を意味します。中身の肥満度を評価できます。

体型を確認するには？



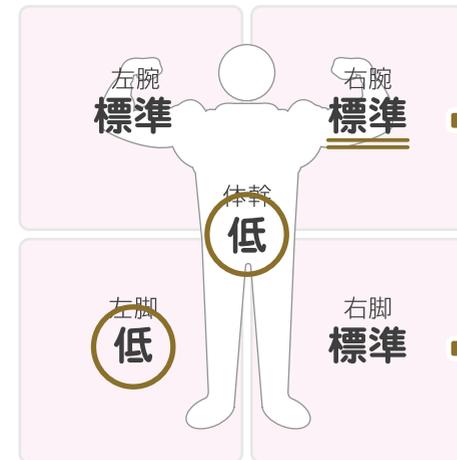
BMIは体重のみで肥満を評価するので、体脂肪率と合わせて見ることで実際に近い体型が分かります。

※ 体脂肪率の標準値・標準範囲は性別によって異なります。



● 各部位の筋肉バランスを見よう！

InBodyは体を5つの部位(両腕・体幹・両脚)に分けて測定することで筋肉の少ない部位がないか、上下左右のバランスが崩れていないかなどを評価できます。



評価の基準は？

現在体重を基準に各部位の筋肉量の発達程度を「低・標準・高」で評価します。

「低」と出た場合は？

体重を支える体幹と下半身の筋肉量は上半身より重要度が高いです。まずは「標準」を目指しましょう。

左右の筋肉量に差があると・・・



猫背

体の歪みによって猫背になる可能性があります。



転倒

体の重心が傾き、転倒のリスクが高まります。

左右脚の筋肉が不均衡になると・・・

筋肉量の多い部位に負担がかかって重心が傾くと、転倒のリスクが高まったり、体の歪みや腰痛・関節痛などを引き起こす恐れがあります。





● 測定の手順

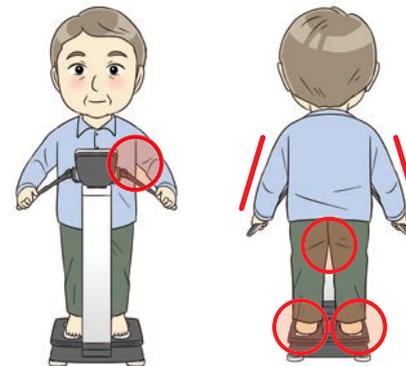
InBodyは複雑な操作をすることなく、音声ガイダンスと画面の案内に従って誰でも簡単に測定ができます。



- 1 素足になります。
- 2 体重を測定します。
- 3 個人情報を入力します。
- 4 電極を握り測定します。

● 正しい測定姿勢

正確な測定を行うためには、測定時に正しい姿勢を維持する必要があります。下記内容を確認して測定してください。



- ✓ 腕と体が接しないようにする
- ✓ 肘を曲げず真っすぐ伸ばす
- ✓ 太ももが触れないようにする
- ✓ 背筋を真っすぐ伸ばす
- ✓ かかとを丸い電極に合わせる

測定中は動いたり、喋ったりしないでください。手や足が乾燥している方はウェットティッシュで電極に接する部位（特に足）を十分に拭いてから測定してください。



測定前の注意事項

注意事項を守ることで、測定の精度を高めることができます。

心臓ペースメーカを装着されている方は測定しないでください。



心臓ペースメーカのような植え込み型医療機器を装着されている方は、測定しないでください。測定中に微弱な電流が体内に流れるため、装置の故障、生命の危機に繋がる恐れがあります。

食後は時間を空けてから測定することが理想です。



胃腸内の物は体脂肪として見なされます。測定結果の精度を上げるためには食前に、食後の場合は胃腸の動きが落ち着く3時間程経過してから測定してください。

お風呂や運動前に測定しましょう。



入浴や運動によって発汗したり、血流が変化したりすると、体成分が一時的に変化する可能性があります。測定時は身体を安静な状態にしてから測定してください。

トイレを済ませてから測定しましょう。



膀胱内や腸内の残余物は体重に影響して体脂肪として見なされるため、測定結果が不正確になる可能性があります。測定前はトイレを済ませてから測定してください。

体成分の変化を確認するには、2～4週間毎に測定することを推奨します。



InBodyに関するよくある質問

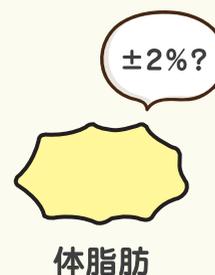
測定して疑問に思ったことをお答えします。

InBodyと家庭用の体組成計の違いは？



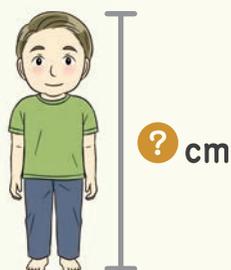
家庭用の体組成計は健康な方における大体の体成分の傾向のみが把握できる簡易的なもので、性別・年齢などで補正されます。そのため、同じ項目で異なる結果が得られた場合は、InBodyによる体成分が最も正確と言えます。

1日で体脂肪率が2%も変わることがある？



体内の水分は新陳代謝によって常に動いており、1日の中で体重の変化と共に体成分も少しずつ変わります。または、衣服などの重さで体重が変わると、それは全て体脂肪量の差として表れます。

正確に身長を入力しないと影響はどの？



身長は伝導体の長さとして測定値に影響を及ぼすため、正確に入力しないといけません。実際の身長と入力した身長の差が大きくなるほど、算出される体成分の誤差も大きくなります。

時々InBody点数が表示されない理由は？



体の水分均衡が崩れている状態を意味します。細胞の老化や栄養状態の低下で筋肉量が減ったとき（細胞内水分の減少）、むくみで筋肉量が水増しされたとき（細胞外水分の増加）に表れます。

ご不明な点がございましたらインボディ・ジャパンにお問い合わせください。

