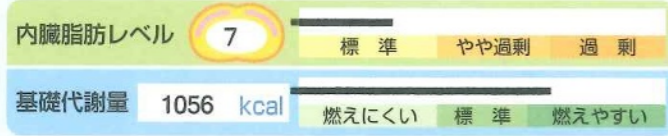
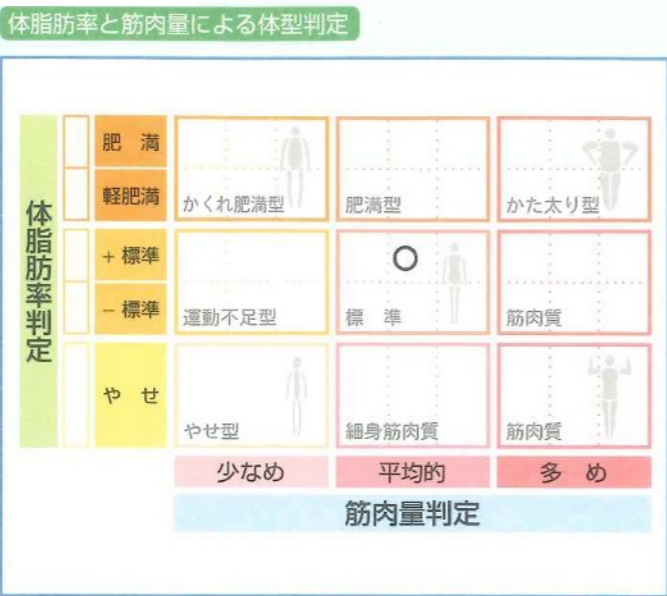


生年月日 氏名 性別 年齢 測定モード 測定日時

ベストウェイトナビ Ver5.0 株式会社タニタ

全身チェック

測定結果	標準	
身長	153.0 cm	
体重	53.4 kg	51.5 kg
体脂肪率	30.4 %	30.0 %
脂肪量	16.2 kg	15.4 kg
除脂肪量	37.2 kg	36.0 kg
筋肉量	35.1 kg	
体水分量	28.4 kg	
BMI	22.8	22.0
推定骨量	2.1 kg	

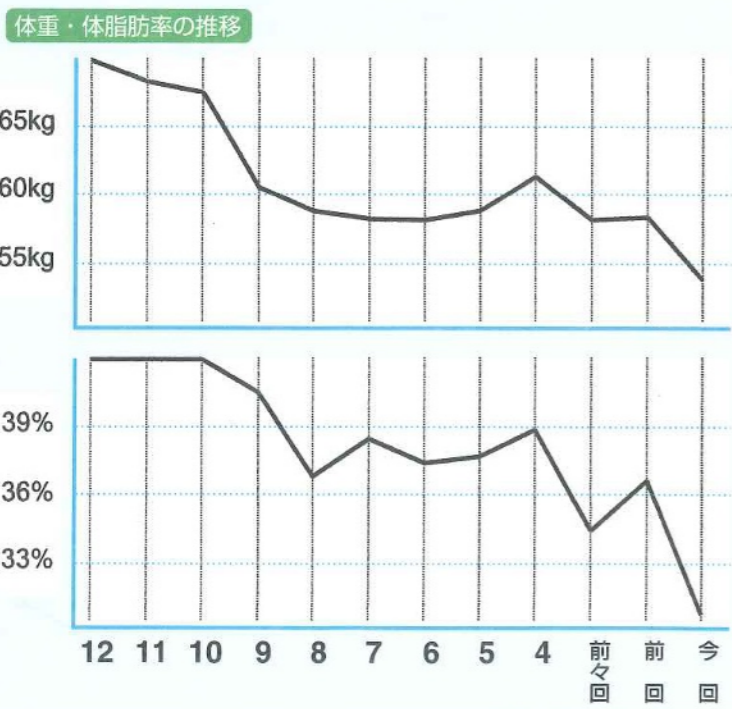
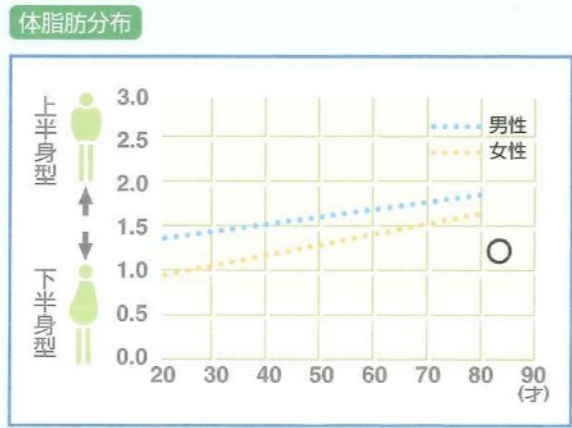
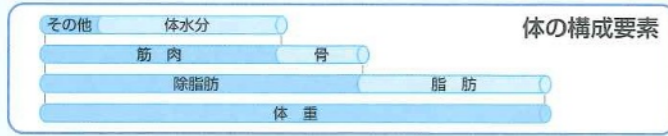


部位別脂肪率データ

部位	測定値(%)	少なめ	平均	多め
右腕	27.9			
左腕	28.7			
体幹部	29.7			
右足	31.3			
左足	31.9			

部位別筋肉量データ

部位	測定値(kg)	少なめ	平均	多め
右腕	1.7			
左腕	1.6			
体幹部	18.1			
右足	6.9			
左足	6.8			



測定日時

測定日時	体重(kg)	体脂肪率(%)
今回	2023/07/03 10:35	53.4 30.4
前回	2023/01/23 10:12	58.1 36.5
前々回	2022/06/27 11:00	57.9 34.2
4	2022/01/24 10:06	61.2 38.8
5	2021/01/28 10:29	58.6 37.6
6	2020/07/30 10:57	57.9 37.3
7	2020/01/30 09:49	58.0 38.4
8	2019/07/08 09:50	58.6 36.7
9	2019/01/31 09:04	60.4 40.5
10	2018/07/12 09:51	67.6 43.1
11	2017/07/13 10:42	68.4 42.6
12	2016/08/04 10:39	71.1 44.1

実施項目	前回 2023年1月23日		今回		備考
	右	左	右	左	
① 握力	12.0 kg	14.0 kg	14.0 kg	13.0 kg	
	14.0 kg	13.0 kg			
② 体前屈	15.0 cm	23.0 cm			
③ ファンクショナルリーチ	21.0 cm	18.0 cm			両手
④ 開眼片足立ち	2.6 秒	3.0 秒			支持なし
⑤ 2分間足踏み	30 回	67 回			両側支持 (前回は足の痛みで1分間)
⑥ タイムドアップアンドゴー	12.8 秒	10.4 秒			介助なし
⑦ GDS-15	2.0 点	5 点			-
⑧ 体重	58.1 kg	53.4 kg			-

☆ 測定方法 ☆

①握力 両手の握力を測定します。10kg以下だと日常生活に支障が出ると言われています。

②体前屈 椅子に座った状態で片方の膝を伸ばし、つま先の方へ両手を伸ばし、身体の柔らかさを図ります。柔軟性が低下をすると転倒のリスクが高くなります。

③ファンクショナルリーチ 姿勢を真っ直ぐに起こした状態から両手を肩の高さまで上げ、バランスを保ったまま、どれだけ遠くまで前方に手を伸ばせるかを測定します。歩行能力と有意な相関があり、測定値が15.3cm未満であると転倒等しやすいと言われています。

④開眼片足立ち 平行棒内で、目を開けて片足で立っていただき、ふらついたり上げた足が地面に着くまでの時間を測定します。測定値が15秒未満であると運動器不安定症に該当し、転倒等をしやすいと言われています。

⑤2分間足踏み 平行棒内で足を大きく上げて足踏みをしていただき、2分間で何回出来たかの回数を測定します。疲れた時は途中で休み、可能であれば再び行います。

⑥タイムドアップアンドゴー 椅子から立ち上がり、3m先のポイントを回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。測定値が11秒以上であると運動器不安定症に該当し、転倒等しやすいと言われています。

⑦GDS-15 老年期うつを調べるスクリーニングテストで、妥当性・信頼性ともに高く評価されており、様々な分野で使用されています。5点以上で「うつ傾向」、10点以上で「うつ状態」と言われています。

今回の評価 体前屈の数値が改善傾向を示しており、柔軟性の改善を示す結果となりました。これは、種々の影響によるけがの危険性の軽減する為の重要な要素の一つですので、今後も継続し、リハビリを頑張っていきたいと思います。

東住吉リハビリセンター リハビリ担当者