

健幸を支える驚きの効果 カギは筋トレ！

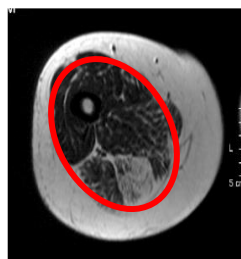
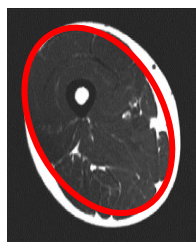
まずはチェック

- ☐ よくつまずく
- ☐ 歩くのが遅くなった

当てはまる人は、
筋肉が減少している可能性が！

何もしないと40歳代以降、筋肉は1年に1%ずつ減少してしまいます

20歳代の筋肉



70歳代の筋肉

【太腿の横断CT画像】
赤丸で囲った黒い部分⇒筋肉
周囲の白い部分⇒皮下脂肪

筑波大学久野研究室

筋トレは 筋肉をつけるだけの運動だと思いませんか？



筋肉を鍛えると

➡ **マイオカイン**※

➡ が安定的に分泌される

- ・ 認知機能を改善
- ・ 大腸がんを抑制
- ・ 動脈硬化や
糖尿病を防ぐ など

※マイオカイン：筋肉から分泌されるホルモンの総称。
現在、30種類以上が発見されており、病気を防ぐ
働きが明らかになっているものもあります。



筋トレは習慣化する
ことが大切！

目指せ！週に3日！

3か月継続できると
習慣化されて

➡ **継続率が
高くなる！**

3週間後

立ち上がる時
「よいしょ」と
言わなくなった



3か月後

“体力年齢”が
若返った！！

参考：筑波大学人間総合科学学術院 教授久野諱也監修
NHK出版「きょうの健康70・80・90歳の若返り筋トレ」

筋肉は何歳からでも増やせます！
効果的な運動方法は裏面を見てください



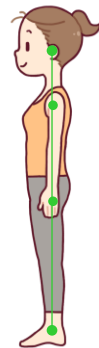
今日から実践できる！ お手軽筋トレでマイオカインを活性化

基本ルール

- ① ゆっくり行う
- ② 呼吸を止めない
- ③ 鍛える筋肉を意識する

基本姿勢

耳、肩、腰、くるぶしは一直線。
鏡でチェックしたり、背中を壁に当てて立ったり、
基本姿勢を覚えてから筋トレをしましょう。



目指せ！

1日に3種類
10回×3セット！

まずは週に3日を
3週間続けてみよう

※年齢・性別に応じて
無理のない範囲で行ってください

1 スクワット

両足を肩幅より少し広めに開け、まっすぐに立つ



- ① 両手を
肩の高さで
前に伸ばす



つま先と
膝は同じ位置

- ② 股関節から
曲げようにして
ゆっくり4秒かけて
おしりを下に落とす

- ③ ゆっくり4秒かけて
①に戻る



注意！

内股、ガニ股に
ならないように！

2 机を使った腕立て伏せ

脚を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持つ。
※机が固定された安全な状態で行いましょう



- ① そのままの姿勢で、
体をゆっくり
4秒かけて降ろす



- ② ゆっくり4秒かけて
体を押し上げる

3 背中筋の筋トレ



- ① あごを少し上げ、姿勢を
まっすぐにする
両腕は写真のように上げる

- ② 4秒かけて肩甲骨を
寄せるように、
両肘を下げきる

- ③ 4秒かけてゆっくり
元の姿勢に戻す

国立市
健康まちづくり戦略室



体組成計 通常印刷の場合

カテゴリーネーム

氏名

必要に応じて手書きでご記入ください。

体重

測定した体重です。

脂肪量

からだの脂肪分だけの重さです。

筋肉量

脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と体水分量を含んだ値です。

推定骨量

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を表します。

脚点(脚部筋肉量点数)

体重に占める脚の筋肉量の割合について、理想的とされる値と測定された値と比較して、その割合を点数で表したものです。

※17才以下は印刷されません。

標準体重

BMIが22になる値です。

肥満度

$(\text{体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) \times 100$ で計算した値です。
標準体重(kg)

その他の情報

全身の筋肉評価指数です。
MM/H²は「全身筋肉量(kg)÷身長(m)²」、MM/BWは「全身筋肉量(kg)÷体重(kg)」で計算されます。

TANITA	
体組成計	
DC-430 A-N	
2020/10/01 (木) 10:10	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	45 才
身長	175.0 cm
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	68.6 kg
体脂肪率	19.0 %
脂肪量	13.0 kg
除脂肪量	55.6 kg
筋肉量	38.1 kg
体水分量	55.5 %
推定骨量	2.9 kg
基礎代謝量	1529 kcal
内臓脂肪レベル	10
脚点	110 点
BMI	22.4
標準体重	67.4 kg
肥満度	1.8 %
体組成評価	
12.0 ~ 22.9 %	
6.7 ~ 15.2 kg	
目標体脂肪率	
目標体脂肪率	15 %
予測体脂肪	65.4 kg
予測脂肪量	9.8 kg
減らす脂肪の量	3.2 kg
判定	
◇体脂肪率	
やせ 標準 軽肥満 肥満	
◇BMI	
低体重 普通 肥満1 2~	
◇内臓脂肪レベル	
標準 やや過剰 過剰	
◇筋肉量	
少 平均 多	
◇基礎代謝レベル	
燃えにくい 標準 燃えやすい	
◇脚点	
低 やや低 良	
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	
☆標準☆	
◇その他の情報	
MM/H ² 17.21	MM/BW 0.77
◇インピーダンス情報	
6.25kHz	50kHz
613.5	551.9 R
-25.7	-50.8 X

ロゴ

ID

ID有に設定すると印刷されます(初期設定値はID無しです)。

体脂肪率

体重に占める脂肪の割合です。

除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の部分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

体水分量/体水分率

血液やリンパ液などの細胞外液、細胞内液など、からだに含まれる水分量を表しています。

基礎代謝量

生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。本機では基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて基礎代謝レベルを「燃えにくい-標準-燃えやすい」で判定します。

※参考/厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版
※17才以下は印刷されません。

内臓脂肪レベル

腹腔内の内臓の周囲に付く脂肪です。本機では、内臓脂肪レベルを1~59で表し「標準-やや過剰-過剰」で判定します。

※17才以下は印刷されません。

BMI

「体重(kg)÷身長(m)²」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

目標体脂肪率

測定者が設定した目標とする体脂肪率です。その体脂肪率になるために必要な体脂肪の増減量も表します。

インピーダンス情報

リアクタンス/レジスタンス情報です。(測定結果の判定を左右するものではありません)。

※6才から17才の筋肉量判定グラフ・体型判定は子供の成長の段階に応じて個人差があります。

体組成計短縮印刷の場合

TANITA	
体組成計	
DC-430 A-N	
2020/10/01 (木) 16:37	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	45 才
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	68.6 kg
体脂肪率	19.0 %
BMI	22.4
◇インピーダンス情報	
6.25kHz	50kHz
613.5	551.9 R
-25.7	-50.8 X

体重計の場合

TANITA	
体組成計	
DC-430 A-N	
2020/10/01 (木) 16:37	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	68.6 kg

お知らせ

接触状態検知マーク「●」が印刷された場合、測定姿勢や電極への接触状態が正常ではなかった可能性があります。結果は参考値としてご使用ください。

接触状態検知マーク

◇インピーダンス情報	
● 6.25kHz	50kHz
613.5	551.9 R
-25.7	-50.8 X

※印刷サンプルはイメージ図です。実際の印刷物と異なる場合があります。