

名犬の時間

自分を知るための体組成計(InBody)活用法と健康づくり

が「InBody」などの体組成計です。名寄市では2023年度から健康づくり事業として、InBody測定会が始まっています。

【1・体組成計とは】体組成計は、体重だけでなく、筋肉量、体脂肪率、水分量などを測定できる機器です。これにより、自分の健康状態を具体的に理解できます。体重の変化だけでなく、筋肉量や脂肪の分布を確認できます。

【2・自分を知ることの重要性】自分を知ることが求められま

す。ここで役立つの

りの第一歩です。筋肉量が少ないと基礎代謝が低くなり、エネルギー消費が減少します。逆に、体脂肪率が高い場合は、食事管理や運動が必要です。InBodyでは上半身と下半身、左右のバランスなど細かいところまで知ることができま

【3・健康づくりの具体的なステップ】体組成計を活用した健康づくりは、以下のステップを進めると良いでしょう。

ステップ① 定期的な測定(体組成計

で定期的に自分のデ

ータを測定し記録します。最初の測定から2、3カ月ごとに

ステップ② 目標設定(測定結果を基に、具体的な目標を設定。「筋肉量を増やしたい」や「体脂肪率を減らしたい」といった目標が重要。)

InBodyではInBody点数をまず見ていくのが良いでしょう。InBody点数は80点が基準で

す。80点は体重・筋肉量・体脂肪量が「すべて100%」に揃った状態「健康的な体成分の状態」を示します。自分の測定結果が80点に満たない人は、まず80点を目指しましょう。

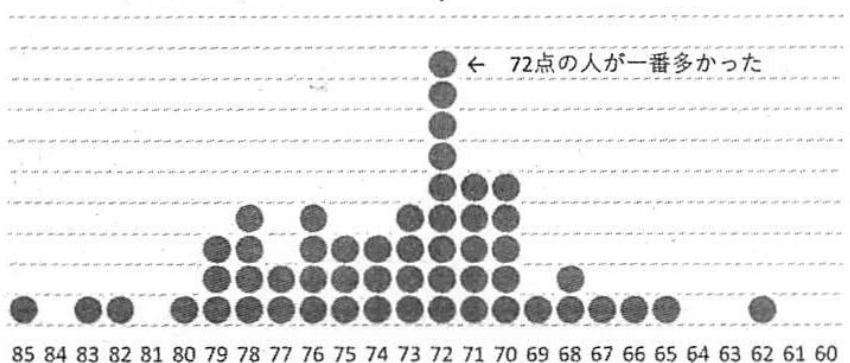
ステップ③ 行動計画の策定 目標を達成するための具体的な行動計画を立てましょう。筋力トレーニングや有酸素運動、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。アプリにはInBody結果を基にした、トレーニングや食事のアドバイスなどが

表示されて便利で

ステップ④ 振り返りと調整 定期的

にデータを振り返り、計画の見直しを行います。アプリから詳しい経過グラフ

市内測定会でのInBody点数結果 (分布)



を見ていくことができません。

【4・まとめ】働き世代にとって、健康は人生を豊かにする基盤です。InBodyなどの体組成計を活用して自分を知ること、効果的な健康づくりが進められます。忙しい日常の中でも、自分の身体を大切に、長期的な健康を目指していきましょう。

清水幸子

教養教育部准教授