

ひやしんす

Vol. 2 2019.3

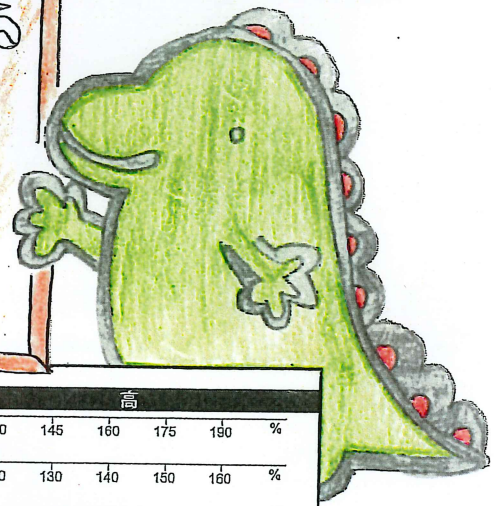
◎ 自身の筋肉量、わかりますか？

皆さんは自分自身の筋肉量、どれ位あるかご存知ですか？
 圏央所沢病院では In Body を使った測定にて患者様
 それぞれの筋肉量を測定しております。

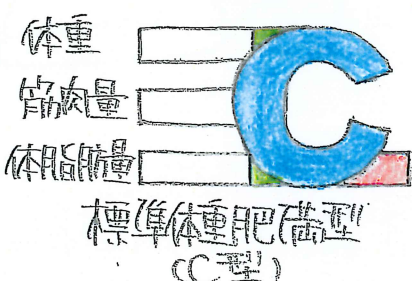
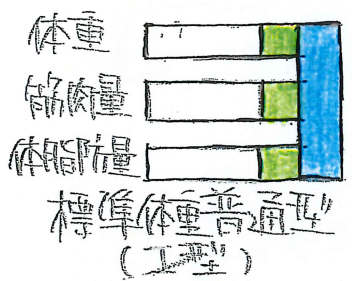
◎ In Body で測定している事

In Body では皆さんのDWの指標でもある
 むくみの数値を測定していますが、筋肉量
 も同時に測定しています。
 筋肉量は人によって基準値が異なり、特に
 下肢の筋肉量が低値の方が多いので、足を
 使った運動をメインに行いましょう。

測定結果は
 下の項目をチェック



筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis				低	標準	高
項目	単位	測定値	標準範囲	55	70 85 100 115 130	145 160 175 190 %
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5	59.1		
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 %	35.1	
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 %	21.8	



△ 標準範囲内を目標に

← I型を目指しましょう

↓ 部位ごとに分かるので参考に

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis				低	標準	高
測定部位	単位	測定値	標準範囲	40	60 85 100 115 130 145 160 175 %	
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27	2.02		
左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27	40 60 85 100 115 130 145 160 175 %	1.94	
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	17.7	
右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	5.20	
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58	70 80 90 100 100 120 130 140 150 %	5.02	

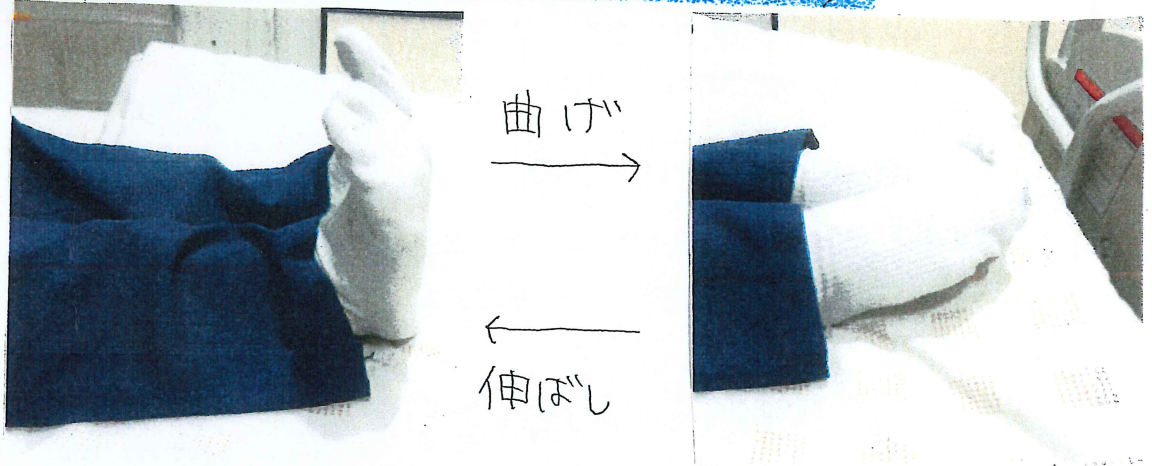
～自宅で出来る簡単な運動～

Part 1.

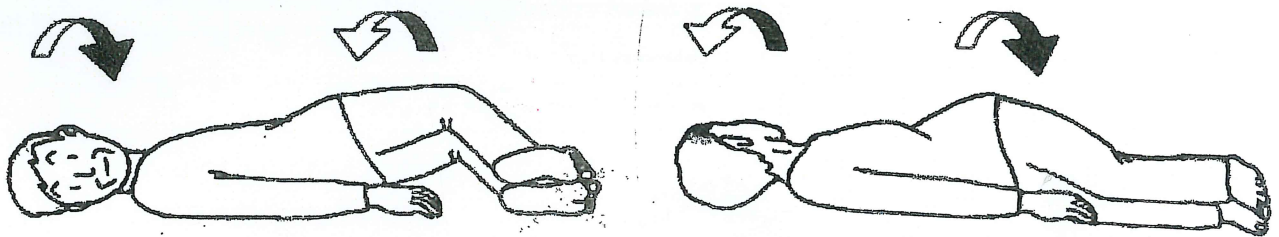
寒い日が続く、[☞]「お散歩は暖かくなるとか」という声を耳にします。
そこで、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

ストレッチ編 ... 関節の動きが良くなる効果があります。

① 足首の曲げ伸ばし (左右 10回ずつ)



② 腰を左右にねじる ※顔は膝の向きと反対に!!



以上の2つがバット上でできるストレッチになります。

他にも様々な種類の運動方法がありますので

気になる方は 神山、服部 まで お声かけ下さい!!

次回は 筋肉トレーニング編 になります。

透析中にもできる運動をご紹介します!!