

ふくすこ通信

第 14 号

2024.09

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町 3 丁目 1-23 TEL078-924-0500



9 月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きますね。連日、環境省から熱中症アラートが発令されています。

熱中症にならないように、基礎体力をつけ、適切な水分補給や暑さ対策を行い体調管理に努めましょう。

特集

この先も元気に笑って過ごせるように

筋肉貯筋[💪]していますか？



InBody（インボディ）を導入しました



はじめまして！ボクの名前はインボディです。6月からクリニックにお世話になっています。

ボクは微弱な電流を流し、体を構成する水分・タンパク質・体脂肪を測定

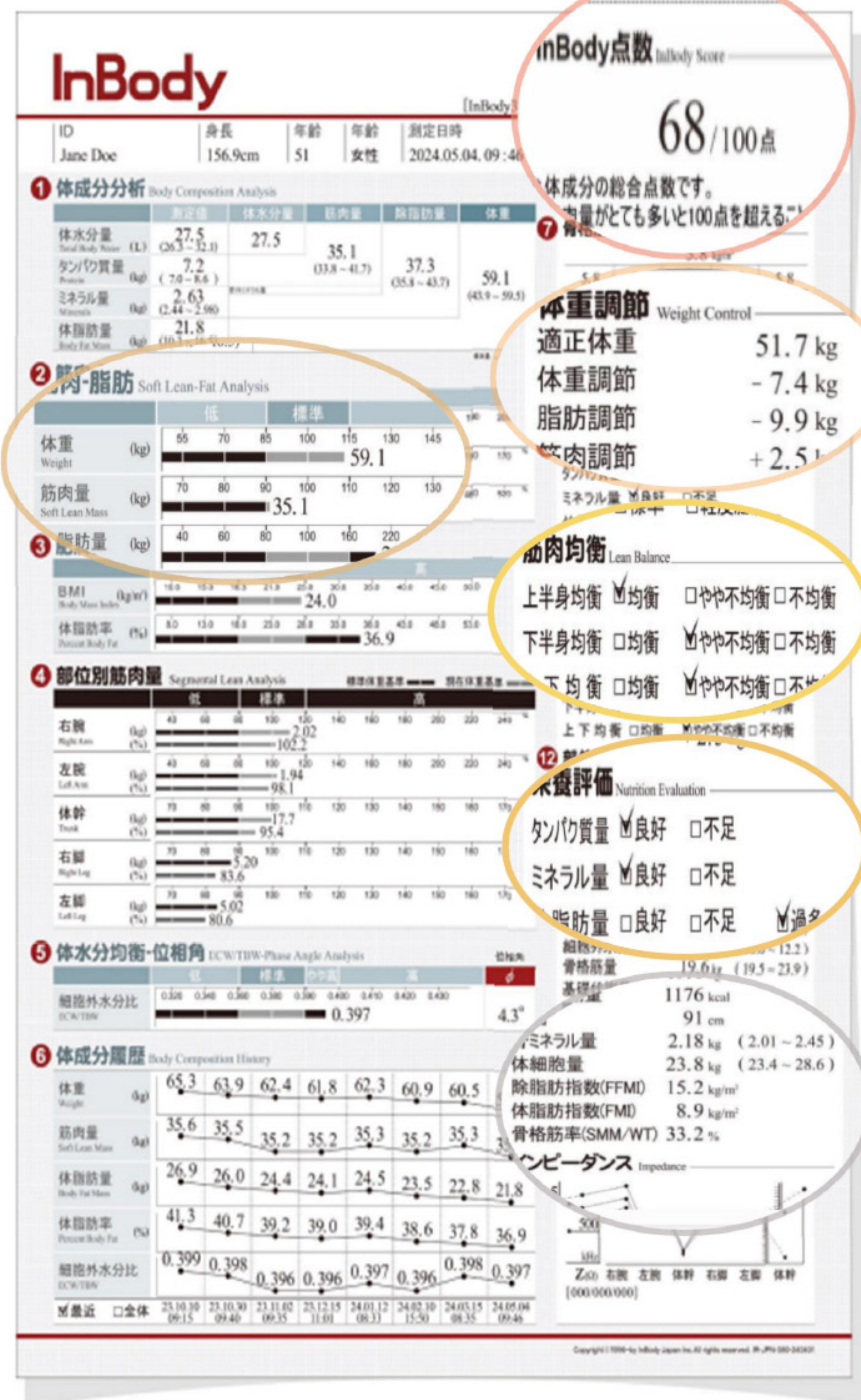
して、栄養状態に問題がないか、体のむくみはないか、身体のバランスはどうかなど、体内の過不足がわかる装置です。

定期的に測定することで、サルコペニア（筋力や身体機能の低下）の目安になります。寝たきりにならない為にも日々の生活習慣を見直すきっかけになればと思っています。

まずは裸足になってボクに 30 秒乗ってみてください。チャレンジした方は、結果にびっくり？ 納得？ それとも結果の見方がわからない？

そんな方のためにも右図で結果の見方をご説明します。

※ この装置は、立位が保てない方、ペースメーカー装着の方はご利用できません



運動のヒント



脂肪の燃焼は、運動を始めて10分経ってから、ウォーキングは20分経ってから（それまでは体内の糖が使われます）。脂肪が増える原因は、①基礎代謝の減少 ②食べ過ぎ ③運動不足 です。

InBody 点數

点數が高いほど良いです
 90 点以上…筋肉型・とても強い！ マッチョ！ プロアスリート並みです
 80～90 点…健康型・強い
 70～80 点…一般型・普通
 70 点未満…虚弱/肥満・弱い
 ※最高點は 131 点 ※むくみが強い人は點數が出ない場合があります

体重調節

標準体重であっても筋肉不足、脂肪過多の場合もあります

筋肉均衡

腕や足など各部位のバランスわかります。下肢の筋力が少ないときは、運動不足です。まずは歩きましょう！

栄養評価

タンパク質…少ない=栄養状態が悪い。豆腐や肉、魚を摂りましょう
 ミネラル…少ない=骨粗しょう症や骨折の危険性が高まります
 体脂肪量…使いきれなかった余分な栄養は脂肪となって蓄積されます

筋肉-脂肪

健康状態（運動不足）がわかります

I 型…標準体重普通型
 D 型…標準体重強じん型
 C 型…標準体重肥満型（かくれ肥満）



骨格筋指數

サルコペニアの指標となります。男性は 7.0 以上、女性 5.7 以上が合格です。

料理

レンジでチンするだけ！火を使わない！
調味料 3 つでカンタン！美味しい！

小松菜とマイタケのレンジでチン

・材料

小松菜 3 把
マイタケ 1 パック

・調味料

ショウガ チューブ 3 cm
ゴマ油 たらーつと
塩 ひとつまみ



Recipe by Akiyo

- ① 3 センチに切った小松菜とほぐしたマイタケを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで 2 分チン！
- ② ショウガ、ごま油、塩を入れ、よくあえる
- ③ あとは冷して食べるだけ！あたたかいままでも美味しいです。

小松菜はビタミン、鉄分、カルシウムが豊富なため、免疫力アップ食材です。また、マイタケはビタミン B1、ビタミン D や食物繊維が豊富で骨の健康のためにもおすすめです。どちらも積極的に取り入れたい食材です。



お知らせ

10 月より、インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン接種が始まります。
当院でも実施予定ですが、日程など詳細は未定です。決定次第、当紙面か院内掲示
でご案内します。それまでお待ちください。