



セミナー名	握力測定 InBody測定	
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ・握力測定(年齢別握力平均と比較) ・InBody測定(筋肉量、脂肪量等)自分の状態を知る 	
実施時期	令和 7 年 10 月 30 日 (木)	参加人数 6 人
<p>詳細な実施内容 ※コメント、写真 や資料添付</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;"> <p>握力測定で分かること</p> <p>①筋力低下の早期発見に役立つ →握力は全身筋力と関係が深く、低下していると 運動不足や栄養不足 のサインとなります</p> <p>②生活習慣病リスクの把握 →握力が弱い人ほど 糖尿病・高血圧・心疾患のリスクが高い 傾向</p> <p>③加齢による体力変化が見える化 →定期的に測ることで、自分の 体力の維持・低下を数値で確認 できます</p> <p>④日常生活のパフォーマンス維持 →握力が強い人は、 姿勢の安定・転倒予防・疲れにくさ にもつながります</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 30%;">  <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">握力測定</p> <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: pink; font-size: 0.8em;">comment</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎楽しく参加できた ◎思ったより握力あった ◎平均に及ばなかった(泣) </div> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">芝塚先生に健康診断結果に伴う個人面談も実施してもらいました</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid lightblue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: lightblue; font-size: 0.8em;">comment</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎体脂肪の高さひどい(笑) ◎筋肉量は平均 ◎基礎代謝の低さ実感 ◎筋トレははじめます </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p style="color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">InBody</p> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">InBody測定で生活習慣の目安になること</p> <p>①筋肉量 (特に骨格筋量) から運動習慣がわかる →運動不足・姿勢の乱れ・基礎代謝低下のサイン →部位別の筋肉量 (上半身だけ弱い・下半身が細い等)</p> <p>②体脂肪量から食生活のバランスが見える →体脂肪高 (摂取カロリー過多、間食・飲酒、糖質過多の可能性) →体脂肪低すぎ (栄養不足、無理なダイエットの可能性)</p> <p>③内臓脂肪レベルで生活習慣病のリスクを把握 →内臓脂肪が高い (運動不足、糖質・脂質の摂り過ぎ、ストレス睡眠不足)</p> <p>④体水分バランスで生活リズムがわかる →むくみ・脱水の傾向 (水分不足は疲労感・集中力低下・代謝悪化につながる)</p> <p>⑤ 基礎代謝量で「太りやすさ」や生活強度がわかる →基礎代謝が低い (筋肉不足、活動量不足の可能性)</p> </div>	
添付資料の別紙	<p>握力測定結果シート InBody測定結果</p>	
備考		