

## インボディのすすめ

### インボディって？



インボディとは当クリニックで採用している体組成計です。  
体組成計とは、体脂肪や筋肉量など人間の体の組成を計測するための機械です。  
最近ではスポーツジムなどでも体組成計は普及していますが、当クリニックではインボディの最上位機種を用いております。

### 何がわかるの？

#### 8 体型評価 Body Type

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	25.0	アスリート	やや肥満	肥満
	18.5	筋肉型 スリム	スリム	隠れ肥満
		痩せ	やや痩せ	
		18.0	28.0	体脂肪率(%)

隠れ肥満、基礎代謝、筋肉量、ミネラル量（骨の強さ）のみならず、むくみ、身体バランス、サルコペニア（筋肉喪失）など様々な評価ができます。

見た目がかわっていなくても、筋肉が減り、体脂肪が増えてなどを数値で評価することでカラダ作りのヒントになります。

### どうやって計るの？

身長測定後に、素足になって測定をします。両手でセンサーを持ち、約1分立っているだけで測定は終了します。

（注意！！ペースメーカーなど医療機器が埋め込まれている方は測定できません。

測定時の微弱電流が機器の故障を起こす可能性があります。

痛みなどの苦痛は全くありません。）

測定されたい方はお気軽にお声掛けください。



文責 看護師 北原 糖尿病専門医 高部