

体力測定結果表

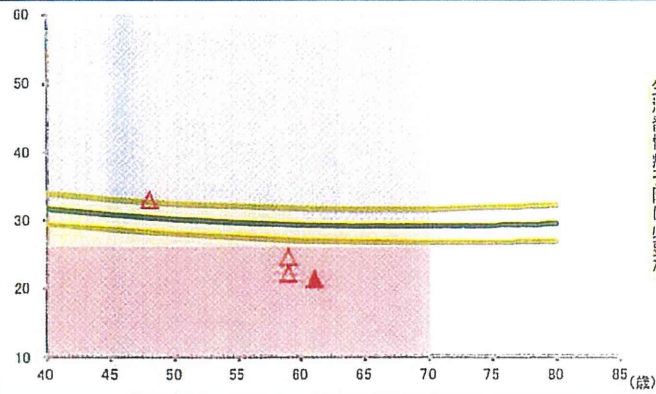
利用者番号	000349796	ワカナ氏名	性別：女 年齢：61歳	今回検査日 平成24年 9月 7日 (B) 前回検査日 平成23年 3月11日 (B)
-------	-----------	-------	----------------	--

全身持久力



推定最大酸素摂取量
(ml/kg/min)

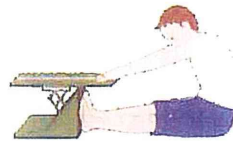
今回値 **21.30**
(前回値 24.40)



最大酸素摂取量の範囲
生活習慣病予防に必要な

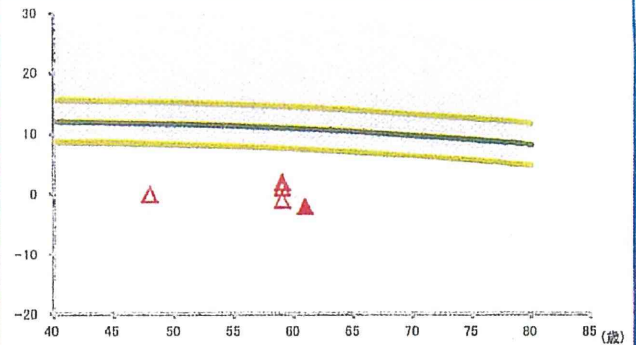
全身持久力の指標である最大酸素摂取量を高いレベルに保つことは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防し、動脈硬化のリスクを減らすことにつながります。あなたは、生活習慣病の予防に必要な最大酸素摂取量の基準値28ml/kg/minを満たしていません。特に有酸素運動は脂肪の燃焼効率が高い運動です。まずは普通歩行と同じ強度（3メッツ）の運動から始めてみましょう。

柔軟性



長座体前屈(cm)

今回値 **-2**
(前回値 2)

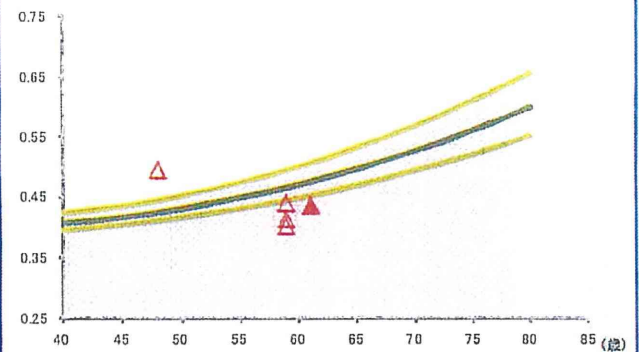


敏捷性

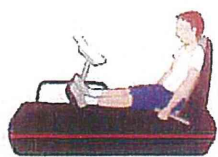


全身反応時間(秒)

今回値 **0.434**
(前回値 0.400)

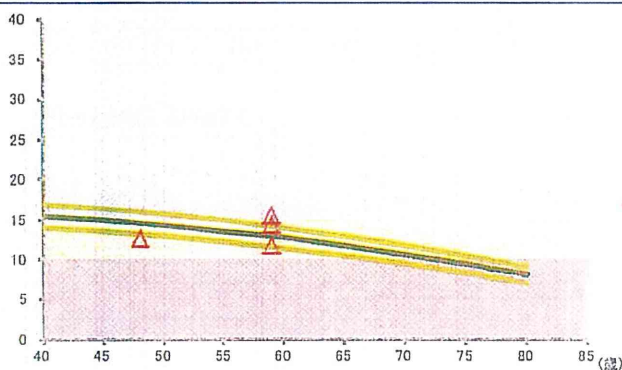


筋力



脚伸展パワー(W/kg)

今回値 **未実施**
(前回値 15.4)



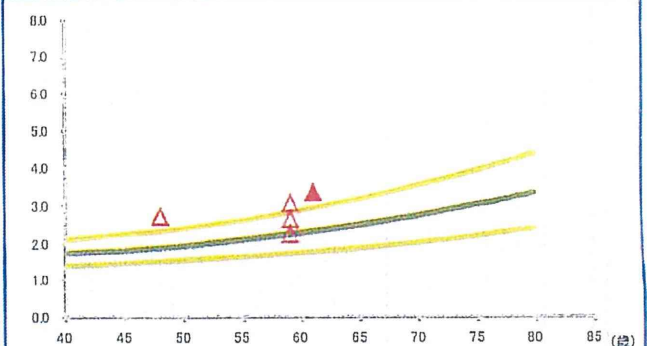
筋力トレーニングの実施については、医師・運動指導員にご相談ください。BMIは29.8kg/m²ですので、体重を適正にすることは筋力のレベルアップにつながります。体脂肪の燃焼を目的とした有酸素運動をおすすめします。

平衡性



閉眼時外周面積(cm²)

今回値 **3.34**
(前回値 2.25)

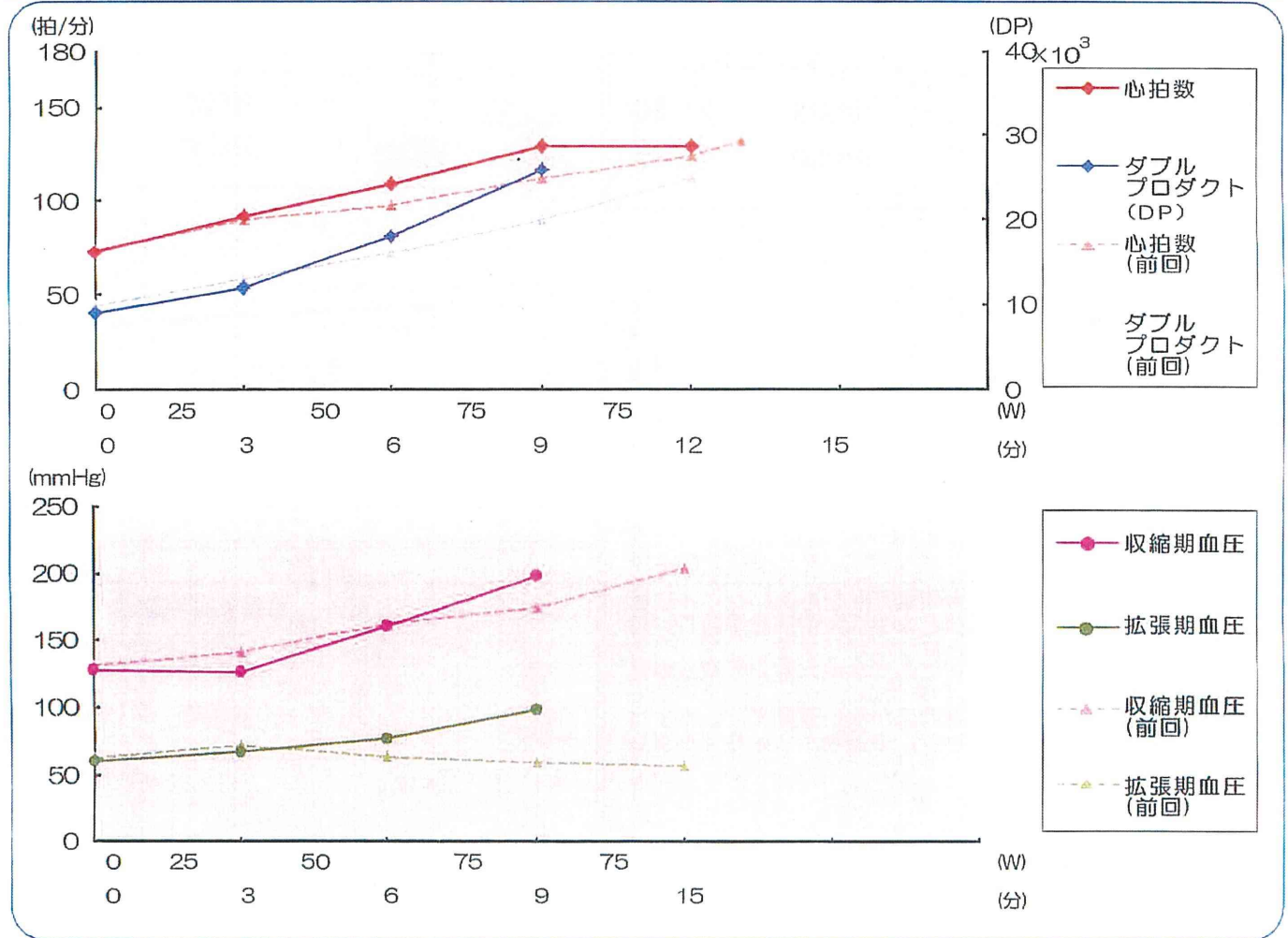


— プラザ平均 — 標準偏差(±0.5SD) ▲:今回 △:前回

全身持久力（自転車テスト）結果表



利用者番号	000349796	フカナ氏名	性別：女 年齢：61歳	今回検査日 平成24年 9月 7日 (B) 前回検査日 平成23年 3月11日 (B)
-------	-----------	-------	----------------	--



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	73	74	92	90	109	98	129	112	129	124		132
負荷値 (W)	0	0	25	20	50	40	75	60	75	80		100
血圧 (mmHg)	128/61	131/63	126/67	141/72	161/77	163/64	198/99	175/60	/	204/57	/	/
ダブルプロダクト	9	10	12	13	18	16	26	20		25		
主観的運動強度 (RPE)	—	—	7	7	12	9	14	11	14	13		13
目標心拍数 (拍/分)	135				136							
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	21.30				24.40							
最高負荷量 (W)	今	75	前	100								
血圧最高値 (mmHg)	回	198/99	回	204/57								
運動時間	9分 1秒				12分 49秒							
終了理由	目標心拍達成				目標心拍達成							

<主観的運動強度 (RPE)>	
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

負荷心電図の結果
 正常洞調律
 STT異常なし
 運動負荷陰性

推定最大酸素摂取量
 からだの中に取り込める、1分間あたりの酸素の最大量(推定値)です。(自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

ダブルプロダクト(DP)
 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

主観的運動強度 (RPE)
 運動中の自覚的な運動強度を15段階のスケールに分け、言葉で表現したものです。(右表参照)

利用者番号	000349796	フリガナ氏名	性別：女 年齢：61歳	今回実施日 平成24年 9月 7日 (B) 前回実施日 平成23年 3月11日 (B)
-------	-----------	--------	----------------	--

●運動を始めるにあたって

- ・治療中の病気がある場合は、主治医に相談した上で運動を始めてください。
- ・体調の悪い時には、運動の実施を控えましょう。(体がだるい・睡眠不足・二日酔い・空腹など)
- ・スポーツシューズを履き、ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行ってください。
- ・運動の前、運動中、運動後に水分補給をしましょう。
- ・運動量は、段階的に徐々に増やし、続けられるペースで実践することをおすすめします。(運動経験を持つ人が、昔の感覚で急激に始めると事故が起こりやすいといわれています。)

●有酸素運動：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

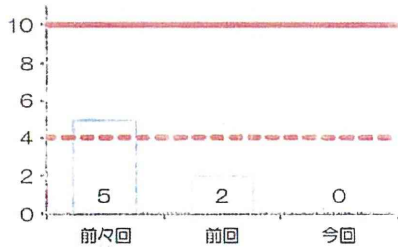
目標心拍数	110 拍/分
有効な心拍数の範囲	100 拍/分 ~ 120 拍/分
自転車の負荷量(w)	50 ワット
運動中の感覚(RPE)	9 (かなり楽である)

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

<目標運動量> ★ メタボリックシンドローム改善のための運動

あなたの1週間の運動量は **0** エクササイズ です。

<運動習慣ステージ>



現在10エクササイズが不足しています。また、前回より2エクササイズが減っています。内臓脂肪の減少には、少なくとも週10エクササイズが必要です。今後は、現在より少しでも運動量を増やしていきましょう。



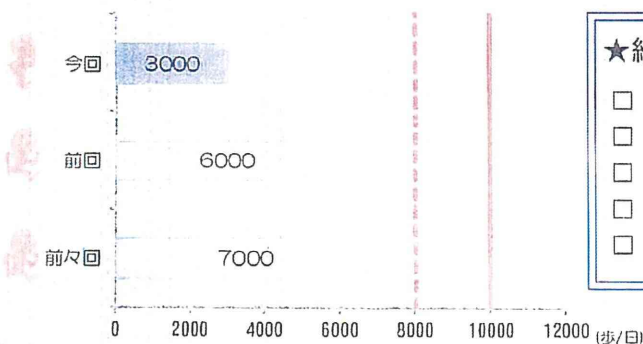
関心期

<運動の種目> ウォーキング(ゆっくり)、自転車運動(軽め)、水中ウォーキング(ゆっくり)

運動内容については主治医(医療機関)に相談してください。



▼1日の歩数でみた生活習慣病予防のための身体活動量



★結果表から確認してみよう! (☑を記入して下さい)

- 現在の運動量(意識的な)は足りていますか?
- 現在の身体活動量(日常生活を含む)は足りていますか?
- 運動する意欲は高まりましたか?
- 自分にあった運動内容が分かりましたか?
- 運動中の注意点は確認できましたか?

運動おすすめメニュー2

利用者 番号	000349796	フガナ 氏名	性別：女 様 年齢：61歳	今回実施日 平成24年 9月 7日 (B) 前回実施日 平成23年 3月11日 (B)
-----------	-----------	-----------	------------------	--

●筋力トレーニング：筋肉に負荷をかけて、筋力、筋肉量を増やすトレーニングです。

<コメント> 筋力トレーニングは今のあなたのからだには負担が大きいですのでやめておきましょう。

●ストレッチング：別紙「柔軟性を高める運動」を参考に行ないましょう。

- ・運動を始める前には、ケガの予防をするために、まずはストレッチングを10分程度実施し、十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。また、運動を終了する時も、疲れをできるだけ早く解消するために必ず実施しましょう。
- ・伸ばしている部分を意識しながら、呼吸を止めないようにゆっくりと行いましょう。



食事結果表1

利用者番号	000349796	カガナ氏名	性別：女 年齢：61歳	今回実施日 平成24年 9月 7日 (B) 前回実施日 平成23年 3月11日 (B)
-------	-----------	-------	----------------	--

	身長	体重	体格指数BMI	腹囲	リスク	身体活動レベル
	159.5 cm	今回 75.9 kg	29.8	107.5 cm	体、腹、糖、脂、圧	I
	標準体重 56.0 kg	前回 73.1 kg	28.7	104.6 cm	体、腹、糖、脂、圧	I

この結果表は、ある1日の食事の内容から量とバランスを判定したものです。

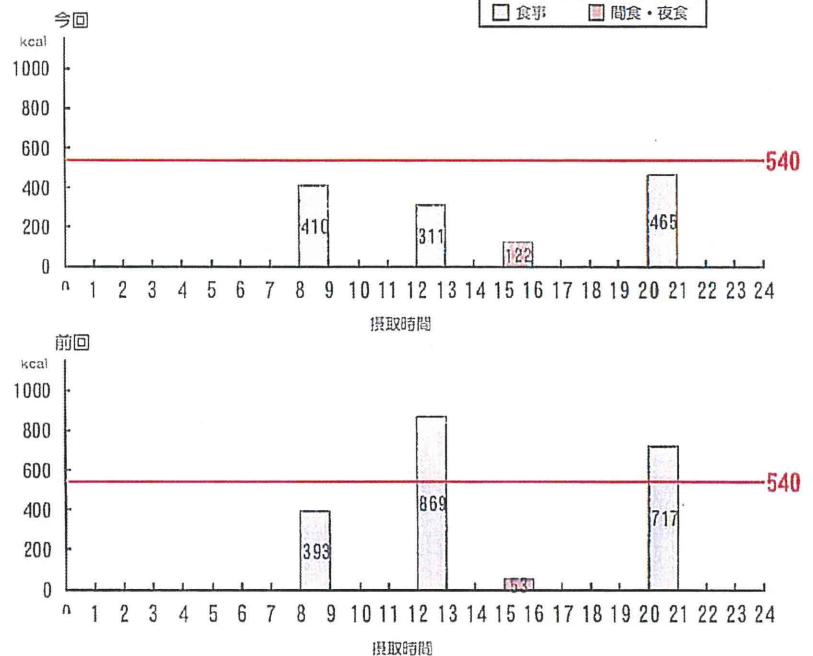
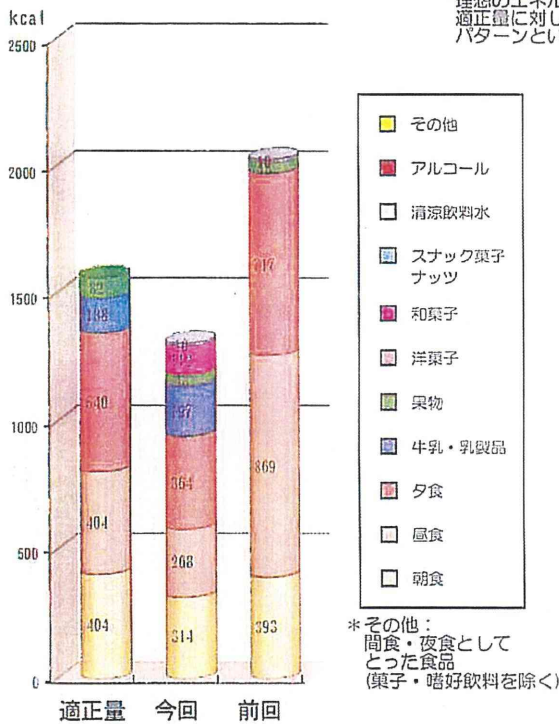
* リスク 体：BMI 腹：腹囲 糖：糖代謝
脂：脂質代謝 圧：血圧

●食事量(エネルギー)の診断

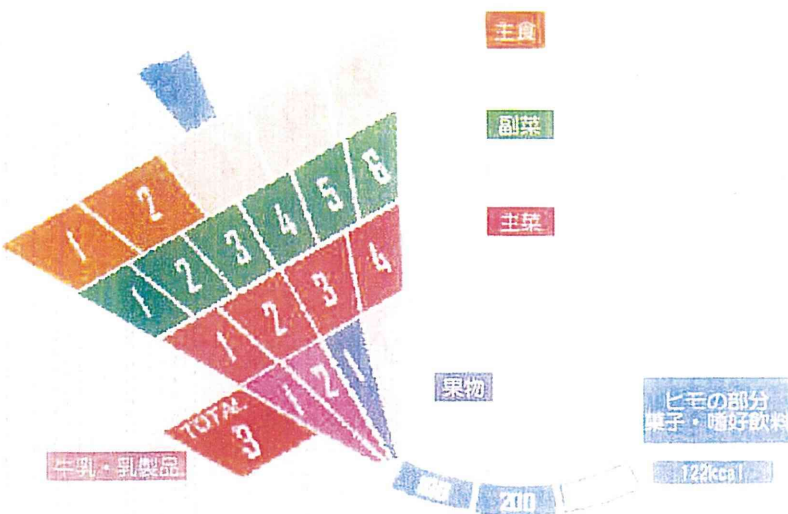
		適正量	摂取量	適正量に対する割合 (%)								
				-40	-20	-10	0	+10	+20	+40		
エネルギー	今回	1568 kcal	1308 kcal									
	前回	1568 kcal	2032 kcal									

●エネルギーの内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。適正量に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。



●食事バランス



野菜	摂取量(g)	
	今回	前回
緑黄色野菜	153	215
その他の野菜	323	95

菓子・嗜好飲料 (ヒモ部分)	摂取量(kcal)	
	今回	前回
洋菓子	0	0
和菓子	112	0
スナック菓子・ナッツ	0	0
清涼飲料水	10	10
アルコール (日本酒に換算した量)	0	0
(0ml)	(0ml)	(0ml)
合計	122	10

運動で消費するためには?	時間	
	今回	前回
普通歩行(3メッツ)	46分	4分
散歩(4メッツ)	31分	3分

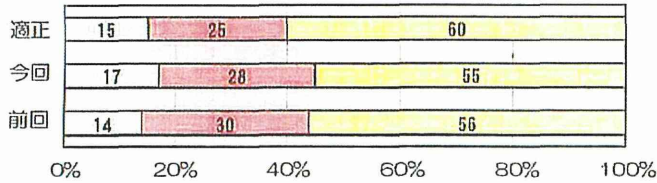
食事は量と質のバランスが肝心。あなたのコマはバランスよく回転していますか？コマの内部の数字があなたの適量です。「食事バランスガイド」を使って判定しています。コマのパーツが多かったり、不足してはコマは上手に回転しません。どんな料理を食べ過ぎているのか、またはどんな料理が不足しているのか確認してみましょう。コマのひもは菓子・嗜好飲料を表します。生活の楽しみとしてとらえますが、太りやすい食品が多いため、量には留意し、食べたとしても100~200kcalを目安にしましょう。

食事結果表2

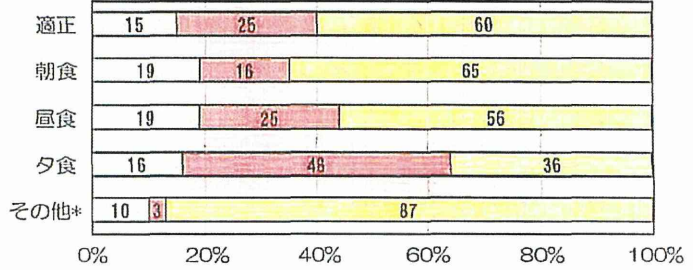
利用者番号	000349796	カガナ氏名	性別：女 年齢：61歳	今回実施日 平成24年 9月 7日 (B) 前回実施日 平成23年 3月11日 (B)
-------	-----------	-------	----------------	--

●エネルギーのバランス診断 P F C

<1日分>



<食事別>




●PFC比(エネルギーの栄養別摂取構成比)
 摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。
 P = たんぱく質エネルギーの割合
 F = 脂質エネルギーの割合
 C = 炭水化物エネルギーの割合
 脂質エネルギーの割合が25%を越えると脂質のとりすぎに注意が必要です。

*その他：間食・夜食、菓子・嗜好飲料など
 朝食・昼食・夕食以外でとったすべての食品を含む

●食事摂取状況 ★は菓子・嗜好飲料を示します。

区分	時間	献立名(食品名)	摂取数量	エネルギー (kcal)	主食 (SV)	副菜 (SV)	主菜 (SV)	牛乳乳製品 (SV)	果物 (SV)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (mg)	食塩 3g以上を含む料理	脂質 20g以上を含む料理
朝食	8:30 所要時間 15分	ご飯・SS (100g)	1	168	1.0						3	0.1	0.3		
		納豆	1	99			1.4			0.5	30	1.3	3.0		
		プレーンヨーグルト	1	96				1.4		0.1	220				
		みそ汁	1	35	0.1	0.3				1.7	26	0.7	1.3		
		キャベツ	1/2	12		0.7					22	0.2	0.9		
		小計		410	1.1	1.0	1.4	1.4	0.0	2.3	301	2.3	5.5		
昼食	12:15 所要時間 15分	そうめん、冷麦	1/2	127	0.7					0.2	6	0.2	0.9		
		鶏卵(生、茹で)	1	76			1.0			0.2	26	0.9			
		なし	1/2	43					1.0		2		0.9		
		ロースハム	1	39			0.5			0.5	2	0.1			
		冷やしトマト	1	19		0.1				0.3	7	0.2	1.0		
		その他1品目 小計		311	0.7	0.8	1.5	0.0	1.0	1.2	56	1.6	3.4		
夕食	20:00 所要時間 20分	サンマの塩焼き	1/2	124			1.3			0.7	13	0.6			
		キャベツの炒め物	1/2	107		1.2				0.7	28	0.3	1.8		
		普通牛乳	3/4	101				1.5		0.2	165				
		ご飯・SS (100g)	1/2	84	0.5						2	0.1	0.2		
		大根おろし	1	18		1.4					23	0.2	1.3		
		キャベツ	1/2	12		0.7					22	0.2	0.9		
		その他2品目 小計		465	0.6	3.9	1.3	1.5	0.0	2.9	287	1.8	6.1		
間食・夜食	15:15 15:15	★せんべい	2	112						0.6	4	0.2	0.2		
		★コーヒー・紅茶	2	10							6				
		小計		122	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	10	0.2	0.2		
		合計		1308	2.4	5.7	4.2	2.9	1.0	6.9	653	5.6	15.0		
		適正量		1568	5.0	6.0	4.0	2.0	2.0	6.0	650	6.5	17.0		

●ワンポイントアドバイス

増やす食べ物
主食 
○印の食品は増やしたとしても適量にとどめることが大切です。
減らす食べ物
減らす食べ物はありません
△印の食品は減らしたとしても適量とされる量は必ずとることが大切です。

●目標設定

ご自身の食生活を振り返り、改善のポイントを探して、目標をたててみましょう。

食生活をよりよくするために、

「いつ、なにを、どのように」変えていきますか？

	いつ？	なにを？	どのように？	メモ欄
目標(例)	毎日	缶コーヒー	3本→1本	136 kcal減
目標				
目標				
目標				

尿マーカーを用いた骨粗鬆症検診の有用性の検証と
骨折予防効果に関する研究

平成24年度 総括・分担研究報告書 (H24・長寿 - 一般 - 007)

平成25年5月 発行

研究代表者 新飯田俊平
厚生労働科学研究費補助金

