

ウェルストーク豊岡 利用者(会員)の1年後のからだの変化

【比較条件】 運動前…平成22年4月・5月・6月に実施したボディスキャンデータより各個人の一番古いデータを使用

運動後…平成23年4月・5月に実施したボディスキャンデータより各個人の一番新しいデータを使用

○上記の有効対象者 148人(男68人、女80人)

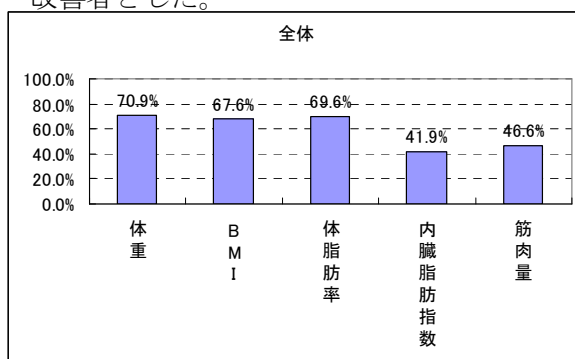
・BMI25以上の対象者 40人(BMI25以上)

・BMI25未満の対象者 108人(BMI25未満)

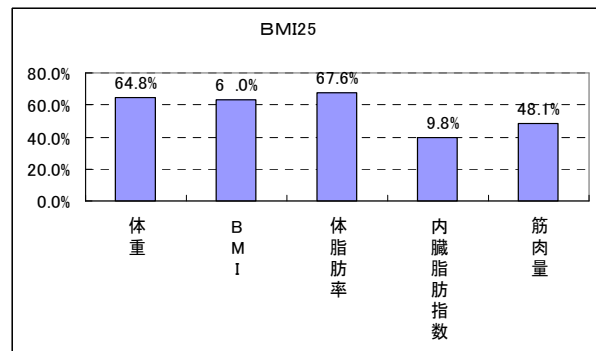
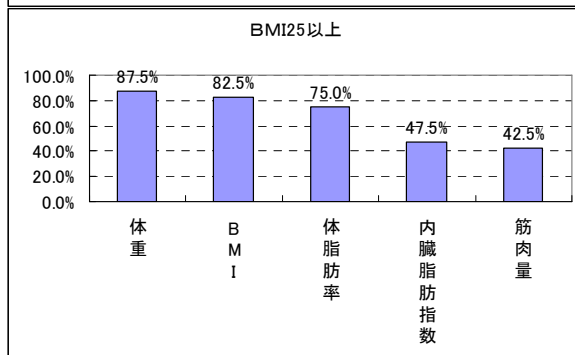
<参考>BMI:身長からみた体重の割合を示す体格指数。日本肥満学会での肥満の定義BMI25以上、標準値は22

1. 運動前と運動後での各項目改善者の割合

運動前、運動後で体重・BMI・体脂肪率・内臓脂肪指数が減少した人、筋肉量が増加した人を改善者とした。

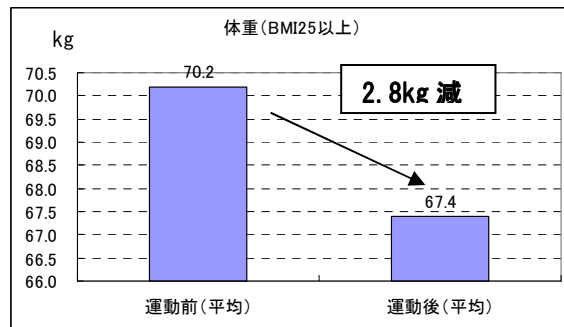
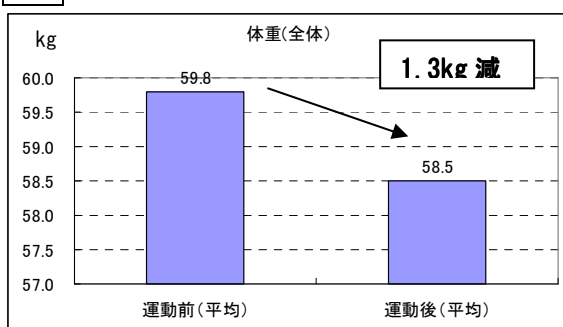


- ・全体では、体重で70.9%、BMIで67.6%、体脂肪率で69.6%の人が改善
- ・BMI25以上では、体重で87.5%、BMIで82.5%、体脂肪率で75.0%の人が改善
- ・BMI25未満でも、体重で64.8%、BMIで63.0%、体脂肪率で67.6%の人が改善



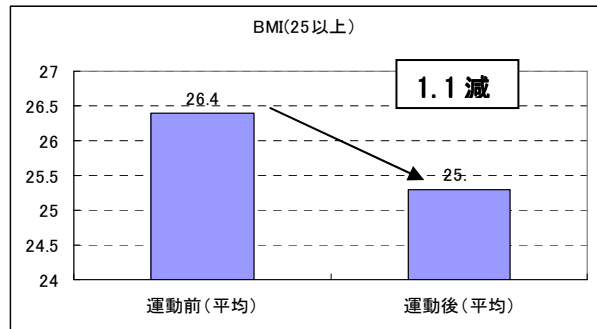
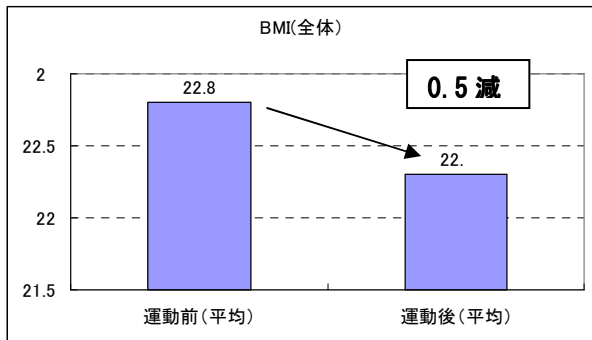
2. 運動前と運動後での平均値比較

体重



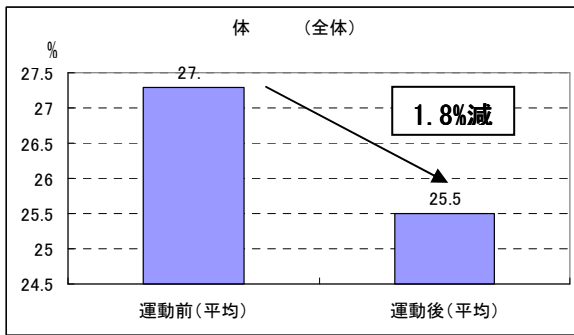
- ・全体では、1.3kg減少。体重減少の最大値は10.9kgで3kg以上減少した人は28人(18.9%)
- ・BMI25以上では、2.8kg減少
- ・肥満を伴う糖尿病予備群に対しては、体重を4%程度減量(70kgであれば約3kg減量)することで糖尿病発症を5~6割程度を抑制できるといわれている。血液検査を実施していないので、効果はわからないが、約3kg体重が減少していることより、血液データの改善が期待できる。

BMI

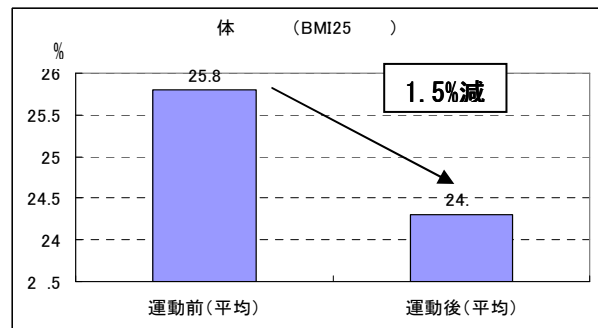
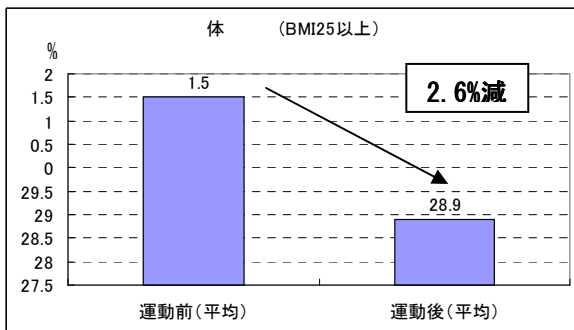


- 全体では、0.5の減少。最適値といわれる22に近づいた。
- 148人中BMI25以上が40人(27.0%)であったが、27人(18.2%)に減少
- BMI 25以上では、1.1減少し、運動後(平均)が、25.3とかなりの改善が見られた。

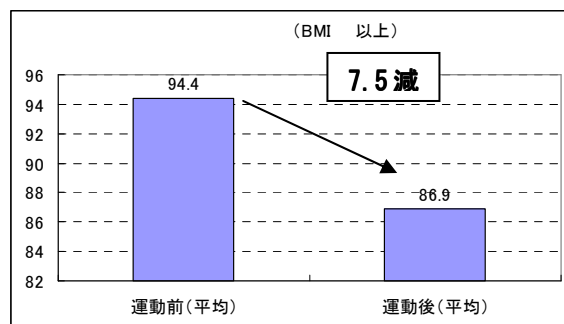
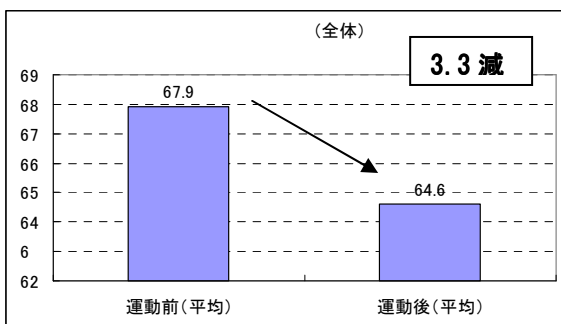
体脂肪率



- 全体では、1.8%減少。
- BMI 25以上では、2.6%と大きく減少
- BMI 25未満では、1.5%減少
- 男女別にみると、男性では、22.8%から21.1%に、女性では、31.1%から29.3%に減少(正常範囲：男性20%未満、女性30%未満)

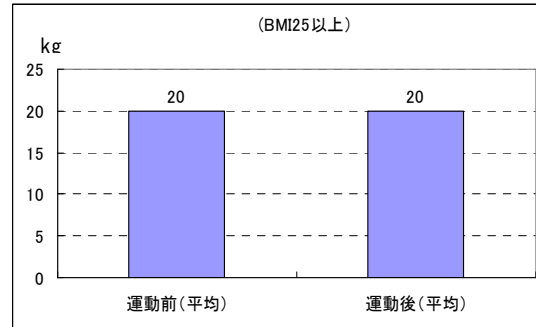
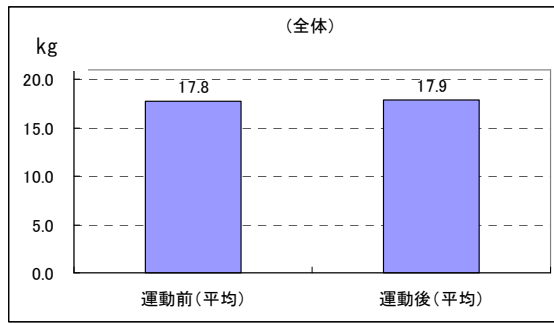


内臓脂肪指数



- 全体では、3.3減少、
- BMI25以上では、7.5減少。正常範囲は80未満であり、BMI25以上の人の平均もかなり正常範囲に近づいた。
- 男女別で比較すると、男性の内臓脂肪指数は6.0減少し、女性は1.1の減少。男性は、女性に比べて、運動で内臓脂肪がかなり減少することがわかった。

筋肉量



- 筋肉量は、運動前後での増加・減少は見られなかった。
- 運動をしないで減量すると体脂肪とともに筋肉量が落ちてしまうが、筋肉量を維持しながら減量できたことは、運動効果があったといえる。
- 65歳以上男性(9人)でみると、筋肉量が平均1.3kg増加し、体脂肪率が5.1%減少、内臓脂肪指数も21.1減少していた。対象者が少なく、一部の人の効果かもしれないが、筋力トレーニングを実施することで、高齢期になっても筋肉量が増加していることがわかった。