

# InBody（インボディ）を導入しました！！

## 【InBody（インボディ）とは】

体を構成している体成分（筋肉量、脂肪量、基礎代謝など）が一目で見ることが可能な機械です。例えば、どこにどのくらいの筋肉がついているのか、肥満度はどの程度か、栄養状況はどうかなどが数値で確認することが出来ます。その結果、リハビリや自主トレーニングがより効果的に行うことができ、「動きやすくなった！」「足がしっかりしてきた！」などが今まで以上に実感することが出来ます。



«結果の例»

## ～インボディの利用の流れ～

初回、利用時に計測



利用者様と相談して決定します！

※リハビリの内容、自主トレーニング内容を検討



三ヶ月後に再度計測



※結果を参考に、リハビリの内容や目標設定を再考

利用者様と相談して決定します！

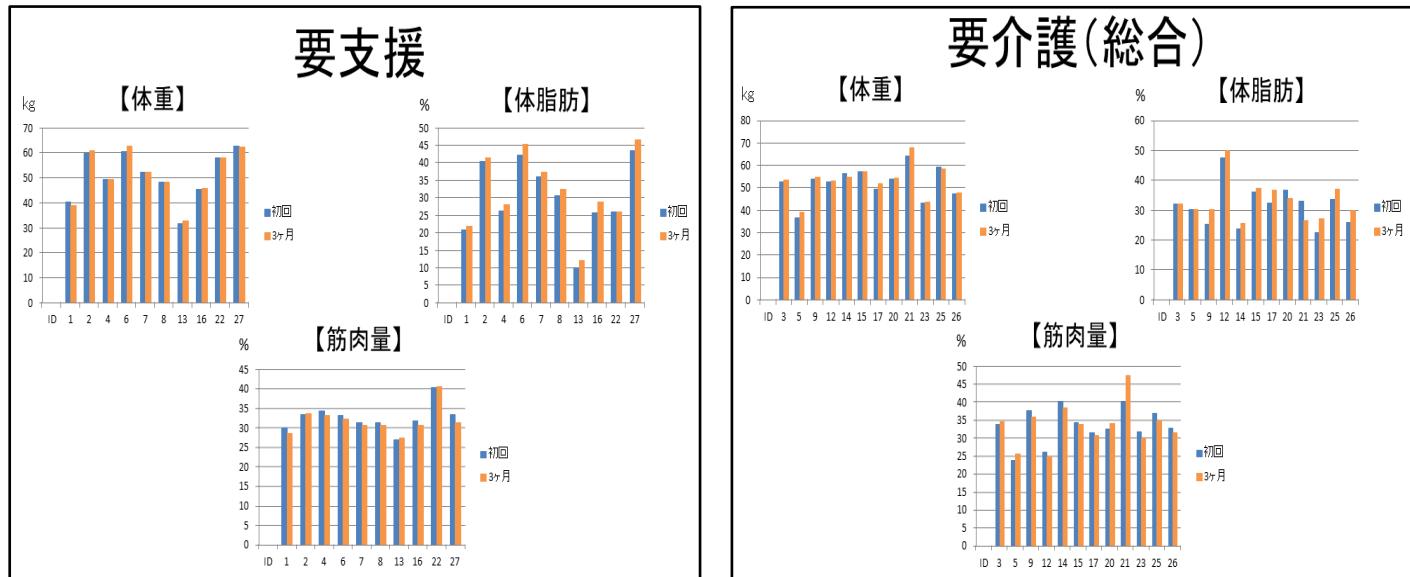


«計測風景»

## InBody（インボディ）を利用した当施設の取り組み

当施設では、3月ごとに利用者様の体成分を InBody（インボディ）で計測しています。その結果を参考にリハビリの内容や目標を利用者様と相談し、利用者様に合ったリハビリを提供しています。

以下に利用者様（27名分）の初回と3ヶ月後の体重、体脂肪、筋肉量の結果の比較したものを掲載いたします。



## 総括

全体として、体重と体脂肪が増加し、筋肉量が減少している状況であった。介護度別、男女別から見ても、同様の結果であった。

その中で、介護度が高い利用者には良い結果が認められた。これは、介護度が高いため在宅での活動量が少ない利用者が、デイケアを利用することで活動量を増加したことが要因と考えられる。

当施設でのリハビリは、利用者様一人一人に合った個別のリハビリや多くの利用者様で行う集団でのリハビリを行っております。また、自宅などでも簡単に行える自主トレーニングメニューを提供させていただいております。

以下に、利用者様に提供している自主トレーニングメニューの一例を掲載いたします。

## ○○さんの自主トレーニングメニュー

### かかと上げ

～ふくらはぎの筋肉を鍛える～

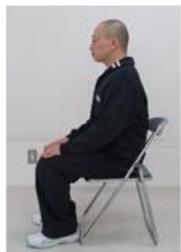


- 椅子に深く腰をかけ座ります。足は膝よりも手前に置きます。
- かかとを1.2.3でしっかりと上げ、1.2.3でゆっくりと降ろします。
- 10回×3セット



### 膝伸ばし

～太ももの前の筋肉を鍛える～



- 椅子に深く腰をかけ座ります。背もたれから背中を離します。
- 膝を1.2.3でしっかりと伸ばし、1.2.3でゆっくりと降ろします。
- 10回×3セット

### 椅子からの立ち上がり

～下半身の筋肉を鍛える～



- 椅子に深く腰をかけ座ります。背もたれから背中を離します。
- しっかりと体を前に倒し1.2.3で立ち上がり、しっかりとおじぎをしながら1.2.3で座りましょう。
- 5回×3セット

※出来るだけ手に頼らず、脚の筋肉で行いましょう。

※膝に痛みがある場合は、無理のない範囲で行いましょう。

