

オアシスで 無料 体成分測定 を実施しています！

各店舗にて、スタッフにお気軽にお声掛けください！

フィットネスナビゲーター

性別 男 年齢 60.0

測定回数 5

体成分測定結果 (イメージ)

項目	測定値	標準値
体脂肪率	66.2 kg	-2.8 kg
体脂肪量	4.0 kg	+1.8 kg
筋肉量	65.1 kg	
骨格筋量	65.2 kg	

フィットネススコア: 75 ポイント

トレーニングメニュー: ショーキング

有酸素運動プログラム (ジョギング)

項目	測定値	標準値
最大心拍数	100	100-105
安静心拍数	70	70-80

体成分分析結果 (イメージ)

体成分分析結果 (イメージ)

体成分分析結果 (イメージ)

体成分測定とは、...

体の構成（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）分析や体重・骨格筋量・体脂肪量、基礎代謝量など、カラダを数値化して客観的に捉えます。

また、測定結果から、体型を「筋肉型」「かくれ肥満型」など11タイプに分かりやすく表示し、健康への気づきと行動変容のきっかけづくりを促します。

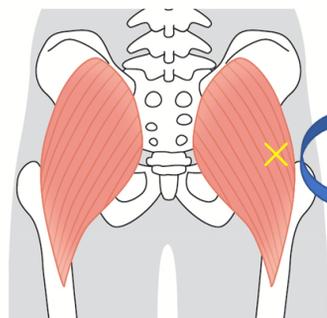
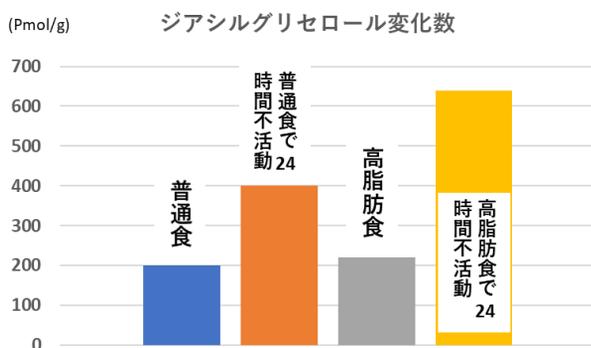
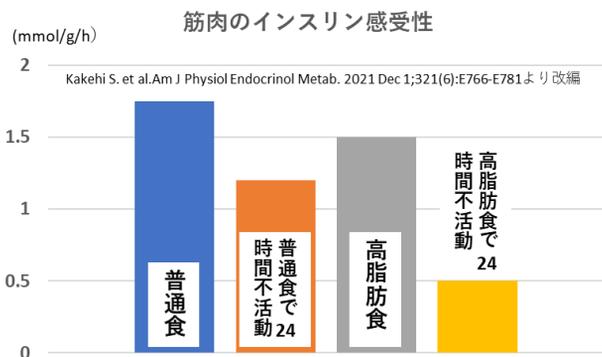
- ※ すべての店舗で対応可能です。お問合せは各店舗までお願いします。
- ※ 一人当たりの回数制限はありませんので、3ヶ月～半年ごとの測定をお勧めします。
- ※ 測定には一人当たり2～3分を要します。
- ※ ペースメーカーを入れている方の測定はできません。

お客様の**Well-being**をサポートする総合フィットネスクラブです。

オアシスはおお客様のWell-beingをサポートする総合フィットネスクラブです。

動かない事は悪?!

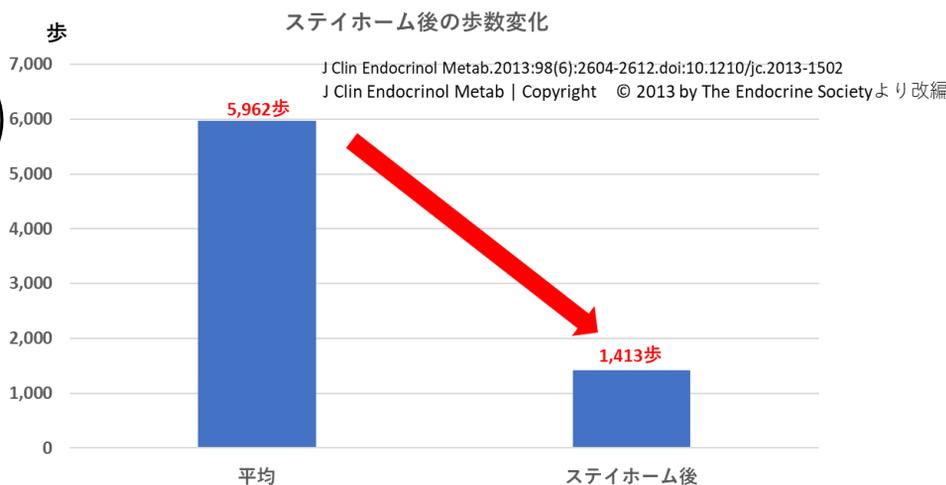
- 『運動をする事は身体に良い』と言うのは誰も異論を唱える人は居ないと思いますが、『運動をしない事が身体に悪い』とは誰も思わないかも知れません。



- 我々は24時間動かないだけで、筋肉がインスリンに反応する能力(感受性)が減少してしまいます。(※左グラフ)
- すると筋肉が糖を細胞内に取り込めなくなるので、糖尿病のリスクが上がってしまいます。
- また、24時間動かないでいると、『ジアシルグリセロール』と呼ばれる質の悪い脂肪が増えてしまいます。(※右グラフ)

※高脂肪食も良くないのですが、やはり動かない事が一番の問題と言えます。

ステイホームの悪影響



- 健康な高齢者に2週間ステイホームをお願いした所、普段の平均歩数が**5,962歩**だったのが、**1,413歩**まで減少しました。
- 日本人は60歳~80歳の間で、太ももの筋肉(大腿四頭筋)は**年間1~2%減少**していきます。(日本老年医学会誌2010;47:52-57より)

※2週間のステイホームを実行すると太ももの筋肉が**3.7%も減少**していました。