

スポーツセンター地域おこし協力隊だより～VOL.4

厳しい寒さも、あと少しですね。もうすぐ終わると思うと、なんとなく寂しく感じます。

この冬、寒くてなかなか外に出る気持ちになれず、家でぬくぬくと過ごしてしまった！なんていう方も多いと思います。そんなとき、やはり気になるのが「体重」ではないでしょうか？

なんとなく、体が重くなった、お腹が出てきた、ズボンがきつくなった等の症状に気づく頃には、残念ながらほぼ確実に体重は増えているものです・・・

スポーツセンターには体組成計があり、体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量などの細かい数値が計れますが、乗るだけで、どうしてこんなに細かいデータがわかるのか？と、利用者の方々から質問されることが多いです。スポーツセンターにある体組成計は、「生体電気インピーダンス法」という分析方法を応用して計測を行っています。簡単に言うと、体に微弱な電流を流し、電気の流れやすさ（電気抵抗値）を計測することで、体組成を推定しています。脂肪はほとんど電気を流しません、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい、という特性を利用して計っているのです。

定期的に「自分の体をチェックして知る！」ということは、健康を維持するうえで、とても大事なことです！自宅に体組成計まであるという方はほとんどいないと思いますが、自分の身長・体重はほとんどの方が把握していると思います。そこで今回は、自分の標準体重値を知る方法をお伝えしたいと思います！



標準体重とは？

医学上で生命を維持するために最も適切である体重、健康的に生活するために最適とされる体重と定義されています。

標準体重（大人）の一般的な計算方法

身長（m）× 身長（m）×22 = 標準体重

例）身長 160cm の場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$

標準体重（子供）の一般的な計算方法

身長（m）× 身長（m）×13 = 標準体重



我が家にも家庭用の体組成計を導入しました！！



スポーツセンターの体組成計で体重の他、健康に関わる数値を確認することができます。自分の体を知ってみてはいかがでしょうか？使い方も私たちがお教えします。是非ご利用下さい！



問い合わせ先：スポーツセンター地域おこし協力隊

佐藤・惣田（TEL. 29-4505）

↑ スポセンの体組成計