ASICS HEALTH CARE CHECK

基本情報

Basic Info

アシックス　太郎　様

社員ID　000000
測定日　2020/3/3
測定会名　2020測定会
所属　ICT部
測定ID　000000

性別　男
年齢　39歳

健全年齢

Ranking

28 歳
（前回　29歳）

健康寿命※	偏差値	ランキング
44 年	56.1	1位(133人中)

※健康寿命平均までの年数

良かった点

Strengths

脳活年齢は実年齢より非常に若い成績でした。また、体力年齢は実年齢より非常に若い成績でした。また、歩行年齢は実年齢より若い成績でした。また、健全年齢は実年齢より非常に若い成績でした。また、ルート99・心拍変動係数・下肢筋肉量・股屈曲最小値・通常歩行速度がとても高い評価でした。引き続き高い健康状態を維持しましょう。

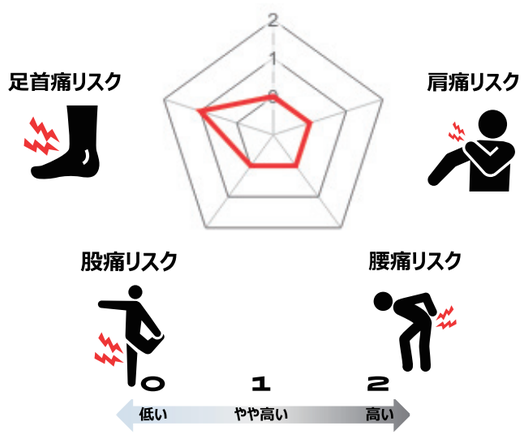
改善点

Improvements

血管弾力性の基準値を超えなかったため、足首痛リスクがやや高くなっていました。また、波形指数が低い評価となっていました。裏面記載の「お勧めトレーニング」を参考に改善していきましょう。また、全体的にバランスがとても良く、そのほかに改善点は特にありませんでした。引き続き今のように健康な状態を維持しましょう。

転倒・疼痛リスク

Falling risk, Pain risk

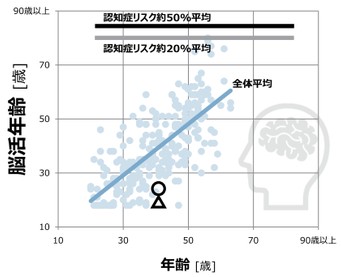


経年変化予測

Aging predic　tion

脳活年齢

20 歳
（前回　18歳）

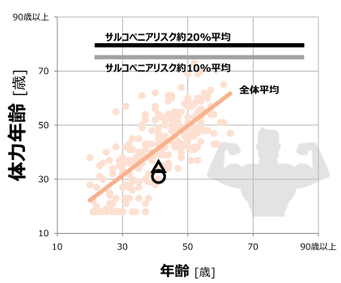


リスク※	偏差値	ランキング
65年	60	1位(133人中)

※認知症リスク50%超えまでの年数

体力年齢

28 歳
（前回　35歳）

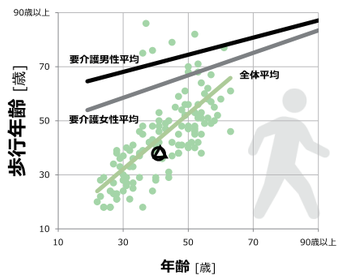


リスク※	偏差値	ランキング
52 年	58.1	1位(133人中)

※サルコペニアリスク20%超えまでの年数

歩行年齢

35 歳
（前回　35歳）



リスク※	偏差値	ランキング
36 年	48.9	1位(133人中)

※要介護者平均までの年数

測定結果

	項目	指標	今回 数値	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	前回 数値	前回 評価	前々回 数値	前々回 評価
				低評価				標準					高評価				
脳活	記憶力	カード記憶 (素点)	153								※			160	9		
	空間認識力	ジャストフィット (素点)	391					※						494	9		
	見当識	見当識 (素点)	269			※								421	10		
	計画力	ルート99 (素点)	394										※	372	9		
	注意力	視覚探索 (素点)	361								※			352	8		
	二重課題能力	計算歩行/通常歩行 (比率)	0.82						※					0.94	7		
ストレス	ストレス対処能	心拍変動係数	11.1										※	9	10		
	自律神経バランス	LF/HF (比率)	5.2				※							3.8	5		
	刺激対応能力	HFパワー値	743							※				752	7		
体組成	血管弾力性	波形指数	0.07	※										0.33	4		
	体脂肪	体脂肪率 [%]	14.3								※			13.8	8		
	骨量	推定骨量(体重比) [%]	4.5								※			4.5	8		
	体水分量	体水分量(体重比) [%]	56.2						※					56.9	7		
	BMI	BMI	17.7										※	17.7	10		
	内臓脂肪	内臓脂肪レベル	3										※	3	10		
	基礎代謝	基礎代謝判定	13								※			13	8		
	筋量	上肢筋肉量(体重比) [%]	7.8						※					8	7		
		体幹筋肉量(体重比) [%]	41.5							※				41.4	7		
		下肢筋肉量(体重比) [%]	31.8										※	32.3	10		
体力	握力	握力 [kg]	41.5						※					40	6		
	脚力	5回椅子立ち上がり [回/sec]	1.24										※	1.43	10		
	平衡性	片足閉眼立ち [sec]												120	10		
	持久力	全身持久力 [ml/kg/min]	44							※				39	5		
	柔軟性	肩屈曲最小値 [deg]	161						※					166	8		
		肩外転最小値 [deg]	166								※			163	6		
		股屈曲最小値 [deg]	134									※		129	8		
歩行	歩く速さ	通常歩行速度 [m/sec]	1.54									※		1.54	9		
		最大歩行速度 [m/sec]	1.89							※				1.87	7		
	ふらつき	体幹の横揺れ [cm]	0.49						※					0.49	6		
		頭の横揺れ [cm]	3.25						※					3.25	6		
	左右差	ピッチの左右差 [sec]	0										※	0	10		
		膝の向きの左右差 [deg]	6.36					※						6.36	5		
	身体の軸	肩の落ち [deg]	0.15								※			0.15	8		
		腰の曲がり [deg]	0.52							※				0.52	7		
	腕振り	腕の振り [deg]	47.6					※						47.6	5		
		肘の振り [deg]	73.5					※						73.5	5		
	足の運び	フットクリアランス [cm]	12.35				※							12.35	4		
		つま先の向き [deg]	-3.4						※					-3.4	6		
オプション																	

おすすめトレーニング　Recommended training

Muscle Training　おすすめ部位 体幹

【筋力評価(5段階)】上肢:3/体幹:3/下肢:4

1日おきを目安に、空き時間などを利用してこまめに行いましょう。

Advice

上肢・体幹の筋力評価が相対的にやや低くなっていました。身体の軸を保ってよい姿勢をキープするためには、体幹の筋力アップが特に重要です。以下のような体幹のエクササイズをお勧めします。

トランクカール　お腹

ここがポイント!

おへそをのぞき込むイメージ。
肩甲骨が浮くくらいまでが目安。
下ろすときも力を抜かないのがコツ。

両ひざを直角に曲げ、
背中を丸めながら上体を起こす。

バリエーション

足を台に乗せると腹筋を集中的に鍛えることができる。

身体をひねる時は、両手を太もも外側で滑らすと行いやすい。

アーム＆レッグレイズ　背中

手先から足まで一直線になるのが理想。
腰が反ったりねじれたりしないように注意。

片手とその反対側の脚を伸ばして5秒静止する。

バリエーション

前かがみで肩甲骨を寄せるように腕を引き上げると、背中の上部を鍛えることができる。

Stretching Exercise　おすすめ部位 体幹

【柔軟性評価(5段階)】上肢:3/体幹:3/下肢:4

毎日、お風呂上りなど身体が温まった状態の時にリラックスして行いましょう。

Advice

上肢・体幹の柔軟性評価が相対的にやや低くなっていました。体幹は手や足に比べ動かす感覚をつかみにくく硬くなりがちな部分です。よって、体幹のエクササイズをお勧めします。

胸のストレッチ

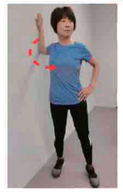
ここがポイント!

胸を斜め上に突き上げるようなイメージ。
後ろに組んだ手は無理に上げるのではなく、肩を後方に引く。

後ろで組んだ手を
持ち上げて胸を張る。

バリエーション

肘の高さで壁に手をついて身体をひねる。
肩と肩を結ぶ胸のラインを伸ばすイメージ。
肘が両肩の延長線上より少し後ろに行くくらいが目標。



わき腹のストレッチ

つられてお尻まで動かないように注意。
反対の手でイスの背もたれをつかんで引いてもOK。

膝の外側を押す力を利用して身体をひねる。

仰向けに寝た状態で脚を内側に倒すように腰をひねる。反対側の肩が浮かないように。

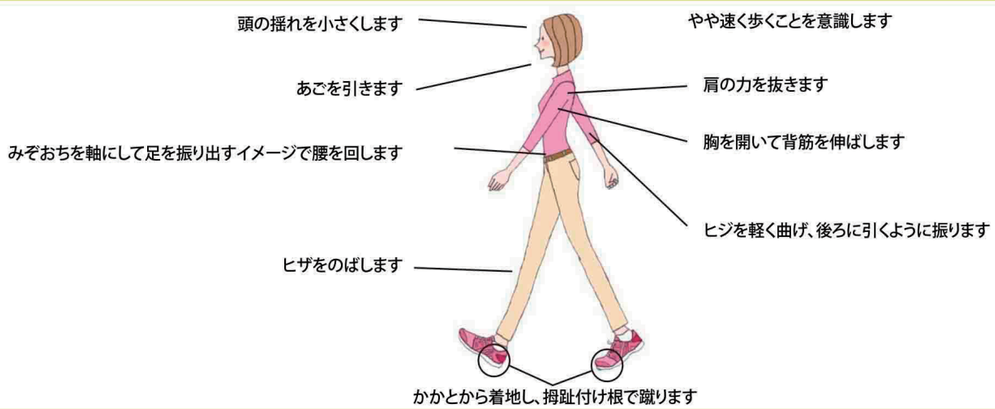
Fitness Walking

歩くことは日常生活の基礎。近年、「うつ病」や「認知症」の予防効果も明らかになってきています。楽しく気長に続けましょう。

Advice

歩行年齢は実年齢と比べて同じ～若めでした。現在のレベルを維持できるよう、歩行姿勢のポイントをもう一度確認しておきましょう。全身持久力レベルは高めでしたので、以下のような上級プランをお薦めします。

歩行姿勢のポイント



おすすめ歩行プラン

上　級

30分ウォークから始めるプラン

「歩きをスポーツへ」

スピードも時間も意識して歩いてみましょう。

週４回以上の、インターバルウォークやブリスクウォークで、
サクサク歩ける距離をどんどん伸ばしていきましょう。
サクサク45分ウォークが目標!

用語説明）ノーマルウォーク：普通歩き　インターバルウォーク：速歩きと普通歩きを交互に繰り返す　ブリスクウォーク：速歩き

アシックス　太郎　　様
社員ID　000000
測定日　2020/3/3
測定会名　2020測定会
所属　ICT部

このたびは、アシックス　ヘルスケアチェックを受診いただき、ありがとうございました。
体力測定、その診断結果を本票にまとめておりますのでご確認ください。
なお、下表の「測定項目」、「評価指標名」、「転倒・疼痛リスク」の概要をお読みいただき、
診断結果をご確認いただきますとさらに分かり易くなっております。

測定項目の概要

脳　活	認知機能を「記憶力」、「空間認識力」、「見当識」、「計画力」、「注意力」、「二重課題能力」の６つに分類し、個々の特性を把握します。それらの結果から脳の変化の予兆を適時につかみ、認知症の早期発見・予防に役立ちます。
ストレス	指先の血管の「加速度脈波」を調べることで、心拍のゆらぎと、自律神経の活性度やバランスを把握します。 ストレスに対処する能力や現在のストレス状態の目安になり、慢性疲労の早期発見・予防に役立ちます。
体組成	筋肉、骨、脂肪、水など身体を構成する成分の量や割合を測定します。 体重計では分からなかった「脂肪量の増加」、「筋肉量の減少」、「基礎代謝量の減少」、「内臓脂肪量の増加」などを知ることで、肥満の改善や、間違ったダイエットを防ぐことができます。
体　力	身体の活動能力を「柔軟性」、「筋力」、「平衡性」、「持久力」の4つに分類し、個々の特性を把握します。 体力の低下は生活の質の低下につながり、生活習慣病や認知症リスクとも密接な関係があります。体力の維持は活動的な生活を支える基盤です。
歩　行	「歩く速さ」、「揺れ」、「左右差」、「身体の軸」、「腕振り」、「足の運び」の６つの側面から歩行能力を分析します。 歩行は最も基本的な日常生活動作のひとつであり、その歩行能力の維持は健康寿命の延伸において重要な意味を持ちます。

評価指標名の説明

健全年齢 (*1)	「認知機能」、「体力」、「歩行能力」から総合的に算出するアシックス独自の「総合健康評価指数」です。 健康寿命の国内平均と比較し、あと何年、日常生活が制限される事なく健康に生活できるかを予測します。
脳活年齢 (*1)	複数の認知機能テストを元に、「認知機能」が何歳に相当するかを算出した指数です。 認知症リスクは、80歳で20%、85歳で50%と高くなると言われています。現在の脳活年齢だと、あと何年でそのレベルを超えてしまうかを予測します。
体力年齢 (*1)	複数の体力テストを元に、「体力」が何歳に相当するかを算出した指数です。 サルコペニア(*2)リスクは、80歳になると20%を超えると言われています(*2)。現在の体力年齢だと、あと何年でそのレベルを超えてしまうかを予測します。
歩行年齢 (*1)	アシックス独自の歩行姿勢測定システムを用いて、「歩行能力」が何歳に相当するかを算出した指数です。 日常生活に不便をきたしている人たちの平均と比較し、現在の歩行年齢だと、あと何年でそのレベルを超えてしまうかを予測します。

*1) いずれも実年齢との差が小さいか、実年齢より若い方がよいことを示しています。
*2) 加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」。（公益財団法人　長寿科学振興財団　健康長寿ネット）

転倒・疼痛リスクの説明

転倒リスク	「つまずきやすさ」と「二重課題能力」の測定結果を基に評価しています。 このリスクが2の場合は、0の場合に比べ、転倒するリスクが2.4倍高くなることが分かっており(*3)、転倒事故で怪我に繋がることがあります。
肩痛リスク	「体幹姿勢」と「上肢筋量」の測定結果を基に評価しています。 このリスクが2の場合は、0の場合に比べ、肩痛となるリスクが4.4倍高くなることが分かっており(*3)、仕事や家事などの日常生活に支障をきたすことがあります。
腰痛リスク	「持久力」と「閉眼片足立ち」の測定結果を基に評価しています。 このリスクが2の場合は、0の場合に比べ、腰痛となるリスクが3.2倍高くなることが分かっており(*3)、仕事や家事などの日常生活に支障をきたすことがあります。
股痛リスク	「下肢筋量」と「股柔軟性」の測定結果を基に評価しています。 このリスクが2の場合は、0の場合に比べ、股痛となるリスクが3.0倍高くなることが分かっており(*3)、将来的に歩行困難になり日常生活に支障をきたすことがあります。
足首痛リスク	「血管弾力性」と「脚力」の測定結果を基に評価しています。 このリスクが2の場合は、0の場合に比べ、足首痛となるリスクが3.5倍高くなることが分かっており(*3)、将来的に歩行困難になり日常生活に支障をきたすことがあります。

*3) アシックススポーツ工学研究所調べ