

GOOD CONDITION for 2019

DISCOVER YOUR BODY



丸の内スタイルでは11/4(月・祝)～9(土)まで、「カラダWEEK」と題して様々なイベントをご用意しております。
 “カラダのためにできることを発見しスタートする1週間” 普段見慣れた館内の景色やトレーニングの習慣を改めて見つめ直し、新たなカラダへの気づきを体感する期間として、館内スタッフがあらゆる角度から、お客様の「すごい！カラダって」を体現するサポートをさせていただきます。

InBodyとは？

インボディ・ジャパンが日本国内で販売している医療機器・計量機器で、体成分である体水分量や筋肉量などを測定する高精度「体成分分析装置」です。

WHAT IS BODY COMPOSITION? <体成分とは？>

WATER

体水分量：健康な人は体重の約50～70%が水分です。体水分は摂取した栄養素を身体の細胞に届け、老廃物を体外に排出する運搬の役割をしています。

PROTEIN

タンパク質：体水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質量の不足は、細胞の栄養状態が良くないことを意味します。

MINERAL

ミネラル量：ミネラルの約80%は骨にあり、体を支える役目をします。不足すると骨粗鬆症や骨折の危険性も。ミネラル量は除脂肪量と密接な相関関係にあります。

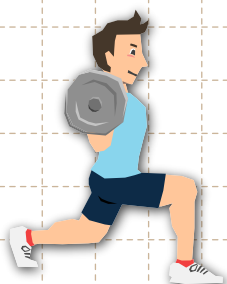
BODY FAT

体脂肪量：食事で摂った栄養分は消化吸収され日常生活のエネルギーとして使われます。余った分は脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因となります。



「体成分」だけじゃない

InBody測定で分かるいろんなこと！



骨格筋量

随意的な運動が可能で筋組織による横紋を持っている筋肉を意味します。四肢の筋肉は骨格筋のみで構成されている反面、体幹の筋肉には内臓筋・心臓筋も混在します。この項目は全身の筋肉量から、推定される内臓筋・心臓筋を除いた値です。

基礎代謝量

呼吸や心臓の鼓動など生命維持に必要な最小限のエネルギーです。InBodyで計測した除脂肪量に基づき、カニンガムの公式と呼ばれる計算方法を用い算出します。

基礎代謝量(安静時代謝量)=
 $370 + 21.6 \times \text{除脂肪量}$

骨ミネラル量

骨に存在するミネラル成分の総量を意味します。また、骨ミネラル量と筋肉量の合計が除脂肪量であることから、除脂肪量から筋肉量を引いた値にも相当します。骨ミネラル量はミネラル全体の約80%を占め、残りの約20%は体内にイオン状態で存在する骨外ミネラル量として、タンパク質と一緒に筋肉の構成成分となります。

★LET'S MEASURE YOUR InBody!

インボディを測ってみよう！

測定方法

身長・体重・性別を入力したお客様データを元に測定機にお乗りいただき、8つの電極から体内に弱電流を流し、その抵抗値から除脂肪量、体脂肪量、体脂肪率、筋肉量等を推定します。

測定時のポイント

- 起床後3時間以上経過していること。

起床直後は体水分量が減少しているため、体脂肪率が高くなります。

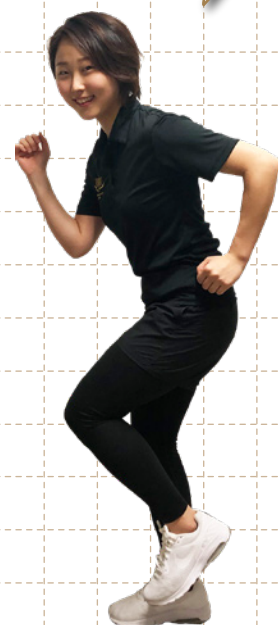
- 食後2時間以上経過していること

水分(血液)が消化器に移動しており、体脂肪率が高くなります。

- 運動実施前であり、できるだけ同じ時間帯に測定すること。

体内の水分の移動による電気抵抗の変動に伴い、体脂肪率も変動します。体脂肪率は1日の中で約4%も変動します。

運動後に測定した方が良い結果が出そうな気がしますよね。でも測定方法から見ると誤差が出やすくなってしまいます。運動前かつ時間帯を合わせ、月に1回を目安に測定を習慣にしていきましょう！



※他の測定内容について、詳しくはスタッフにお声がけください！

マックスパルスとは？

心臓の微細な信号を分析してストレス状態と自律神経系の機能、血管健康状態を検査する測定器です。自律神経（ストレス）検査には、シュロング起立試験、立位心電図、皮膚紋画症、鳥肌反応検査等様々な検査方法がありますが、本機器は、指先に取り付けるだけで、3分間で痛みも無く自律神経の状態を測定できます。また、多彩な測定結果により、細やかな判断が可能です。



調子の源泉って何だろう？

MAX PULSEで分かるいろんなこと！

血管健康分析【加速度脈波（=APG）による測定】

加速度脈波（APG）とは、指先から得られた脈波を2次微分したもので血液循環と血管状態を解析する検査です。

- 拍出強度
- 血管の弾力性
- 残血量
- 血管の健康段階（7段階評価）

ストレス分析【心拍間変異分析（=HRV）による測定】

心拍間変異分析（HRV）とは…HRVは心拍の変化を指します。体内外的環境に影響を受ける自律神経の恒常性調整メカニズムを追跡する手段として国際的に公認された最も有効な理論です。

- 自律神経活性度
- 疲労度
- 心臓安定度
- 自律神経の均衡度
- ストレス対処能力（身体的・精神的）
- ストレス点数（100点満点評価）

★LET'S マックスパルスで測定しよう！

MAX PULSE!

測定方法

- 初回に性別・氏名・生年月日・IDを入力します。左手の人差し指にセンサーを取り付けます。
- 測定時は目を開いた状態で測定し、動いたり話したりせずにリラックスして下さい。

測定前のポイント

- 食後2時間後であり、測定前日の飲酒を控える
- 運動後の測定は10分の安静を取る
※わずかな変化でも結果に誤差が生じやすくなります

InBodyとマックスパルス測定希望の際は、ぜひ私どもまでお声がけください。結果のご案内からお客様の気づきをサポートさせていただきます。



NOZOMI SUZUKI

SHINSAKU AMANUMA

カラダへの気づき

One Week Challenge!

起床時&就寝時 各10回×1set×1week



Cat and Dog 背中への張りを改善！

- ① 四つ這いの姿勢を取る(両手は両肩の真下に置き、両膝はお尻の下に置く)
 - ② 背骨を一つ一つ離すイメージでゆっくり背中を丸める
 - ③ 肘を伸ばしたまま、おへそを床に落としていく
- ②と③の動きを交互に繰り返す



Winging 肩のダルさを改善！

- ① 顔の正面で小指から肘までを合わせ、肩甲骨を離す
 - ② 両腕を左右に開きながら、肩甲骨を寄せる
 - ③ 両手をバンザイして肩を持ち上げる
- スタートポジションに戻り、動作を繰り返す



2019年も残すところあと2か月となりました。前評判を覆す大躍進のラグビーワールドカップ日本代表の姿に感動し、ラグビーの素晴らしさに“気づいた”方も多かったことと思います。新たな出会いや発見はいつも私たちの日常に彩りを与えてくれます。丸の内スタイルを日々ご愛顧いただいているメンバーの皆様へ、新鮮な風景をお届けするべく、「カラダWEEK」では1日限りの限定レッスン(4日)や1週間続くスペシャルセミナー(4～9日)、マックスパルス測定会(4・8日)、マグマスパ特別価格(4～6日)でのご利用等、様々な“気づき”をご用意しております。皆様の新たな気づきが2020年オリンピックイヤーへの架け橋となりますように。日々のご来館を心よりお待ちしております。



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE

〒100-6904 東京都千代田区丸の内2丁目6番地1号 丸の内ブリックスクエア4F

営業時間【休館日：第2・第4日曜 / 年末年始 / 夏季休館】

平日 7:00～23:00 / 土曜 10:00～21:00 / 日曜・祝日 10:00～19:00

お問い合わせ/
イベントお申込み
ホームページ

TEL : 03-5218-0031

<http://www.tip-marunouchistyle.jp/>