

EVALUATION REPORT

ボディチェック 評価結果レポート

2023年7月

風間 鮎美様

女性 158cm 2001/11/2生 21歳 0000000002

ファンクションテスト

BEFORE 2023/7/10 ▶▶ AFTER 2023/7/18

目標

日常生活で夕方になると腰が痛くなったり、疲れやすいので体力をつけていきたい。

生活習慣

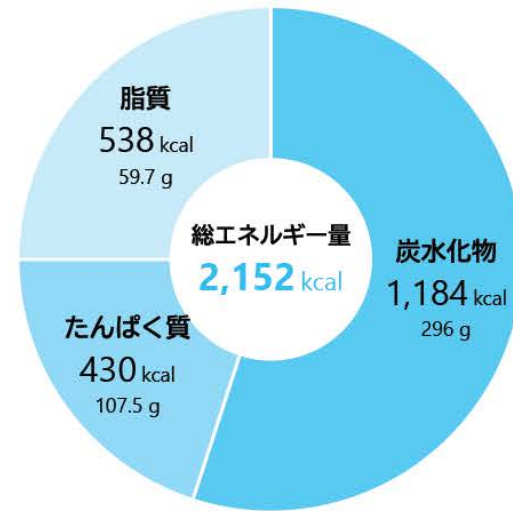
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症
- 飲酒
- 喫煙

カウンセリング

姿勢が悪いことが気になっていて、3か月前は朝、夕方になると腰痛が出てきていた。
最近では、夕方になっても腰の痛みが出なくなり、周りからも姿勢が変わったねと言われるようになった。
先週からウォーキングを短時間ではあるが開始したところです。

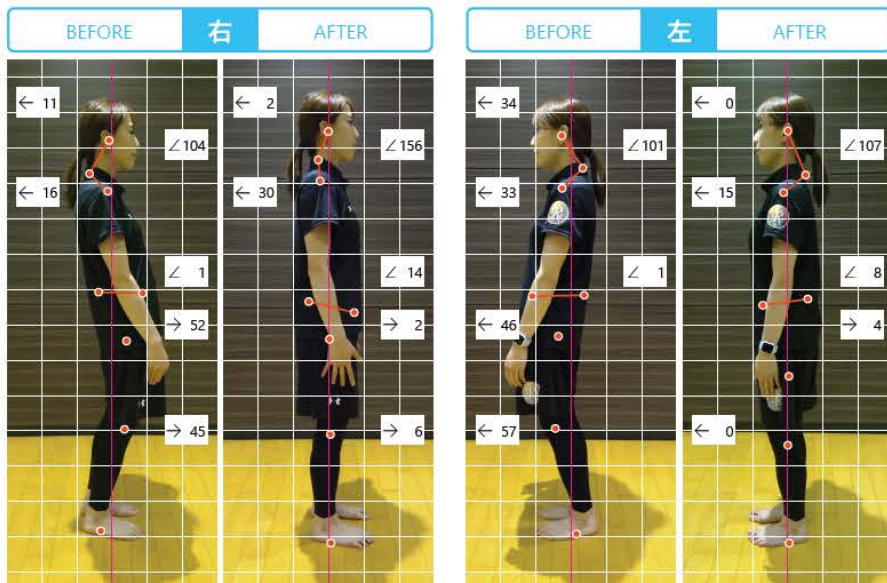
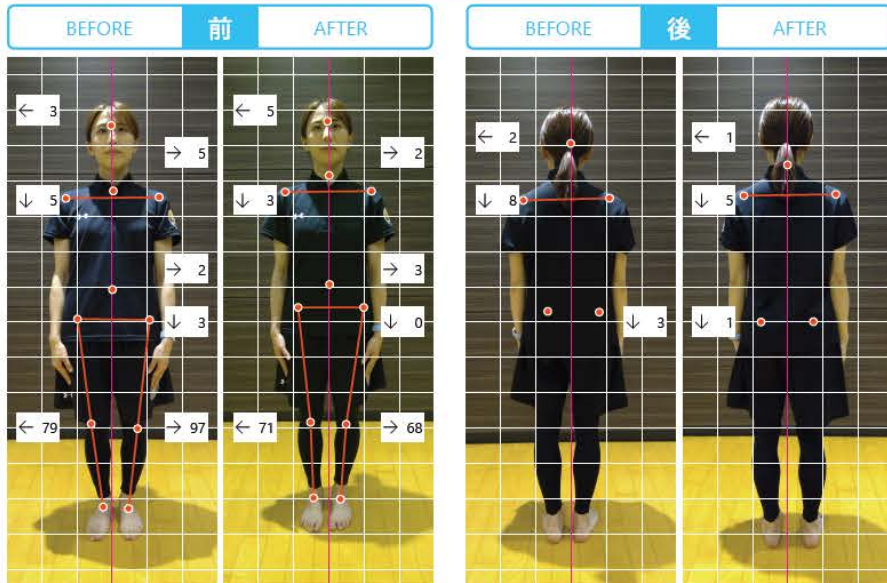
栄養

三大栄養素 (PFC) 摂取目安量

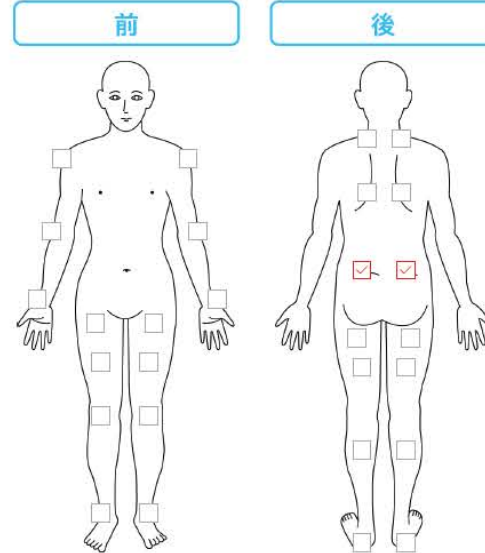


姿勢分析

BEFORE 2023/7/10 ▶▶ AFTER 2023/7/18



疼痛チェック

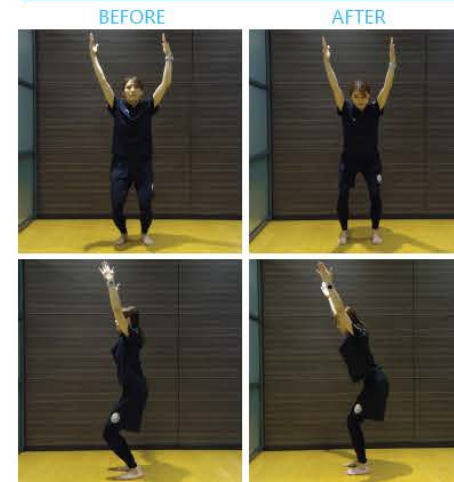


夕方の腰痛はなくなったが、朝は少し痛みがあることがある。
診断等はなし。

扁平足

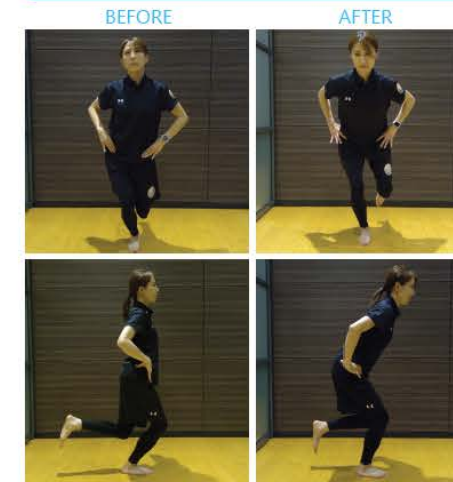
	右	左
	1 / 2	1 / 2

オーバーヘッドスクワット



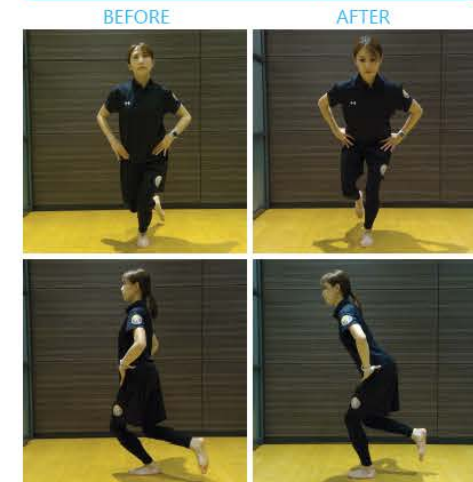
- 膝つま先より前に出ず
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 腕が下がっていない
- 膝つま先より前に出ず
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 腕が下がっていない

片脚スクワット(右)



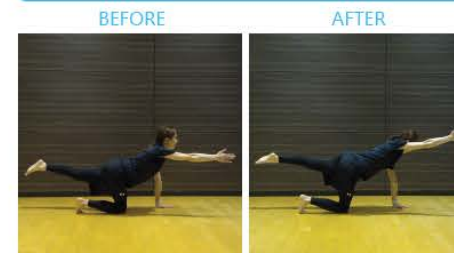
- 膝がつま先より出ている
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下腿が平行
- 膝がつま先より出ている
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下腿が平行

片脚スクワット(左)



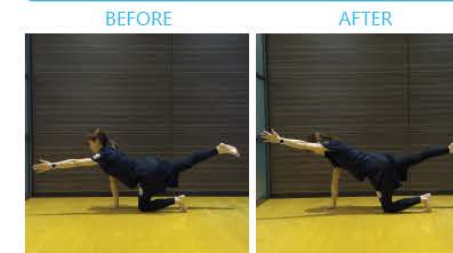
- 膝がつま先より出ている
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下脚が並行
- 膝がつま先より出ている
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下脚が並行

四つ這い(右)



- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位
- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位

四つ這い(左)



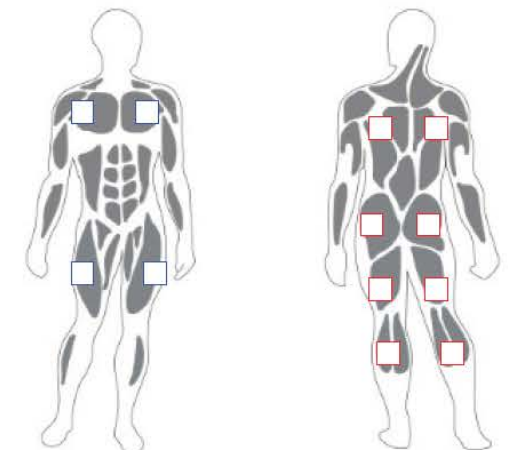
- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位
- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位

体幹筋力

BEFORE	1 / 5
AFTER	3 / 5

タイトネス

	2023/7/4	2023/7/10	2023/7/18
広背筋テスト	115	90	120
肘頭間距離	14	20	15
指床間距離	10	5	13
HBD (右)	4	4	0
HBD (左)	2	3	0
Hip I/R (右)	55	50	65
Hip I/R (左)	50	50	65
Hip E/R (右)	50	50	70
Hip E/R (左)	55	50	70



前回のボディチェックからの変化として、柔軟性が大きく改善しています。
筋肉量が大きく改善しているわけではないですが、柔軟性が改善し、使えていなかった筋肉等が使えるようになったことで機能が向上したといえます。
今後は、少し負荷を加えながら、日常生活で少しでもストレスなく生活できるようにしていきましょう。
また、身体でストレスが加わりやすい部位については、ケアをしながら対応していきましょう。