

## わらべうた産後ダンス講習会（1日）での

体重、BMI、体脂肪、筋肉量、骨量、内臓脂肪、基礎代謝、体内年齢  
変化について 発表 三木久美子

### 1. 初めに

妊娠時に増加した体重が産後元に戻らない、そして産後の悩みである寝てくれないという悩みに考案された「わらべうた産後ダンス」は、産後ゆるんだ骨盤を元に戻すための運動で、ダイエット、精神的ストレスをとるための運動が含まれている。今回は産後ママではなくわらべうた産後ダンス講習会に参加した女性を対象に来た時、初級編 1 時間した後、3 時間した後、トータルでどうだったかを調査してみた。

### 2. 実施方法

①対象者 わらべうた産後ダンス講習会に参加した 20 代～60 代の 18 名の女性。

②対象期間 2019 年 4 月から 2020 年 2 月

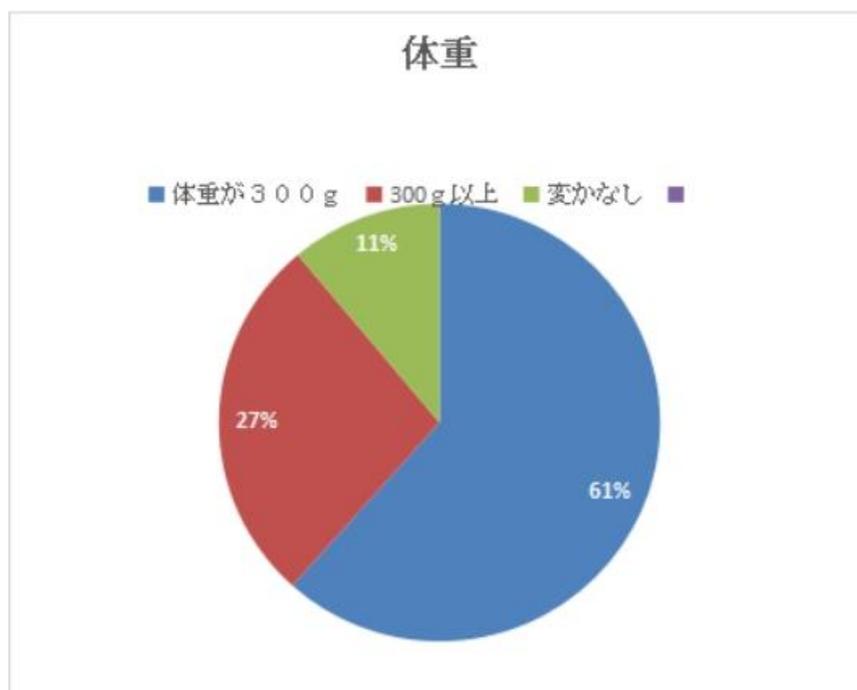
③調査方法

体重、BMI、体脂肪、筋肉量、骨量、内臓脂肪、基礎代謝、体内年齢を

①講習前、②午前中 1 時間ダンスした後、③昼食後、④午後 4 時間ダンスした後と 4 回計測記録。

### 3. 結果

体重

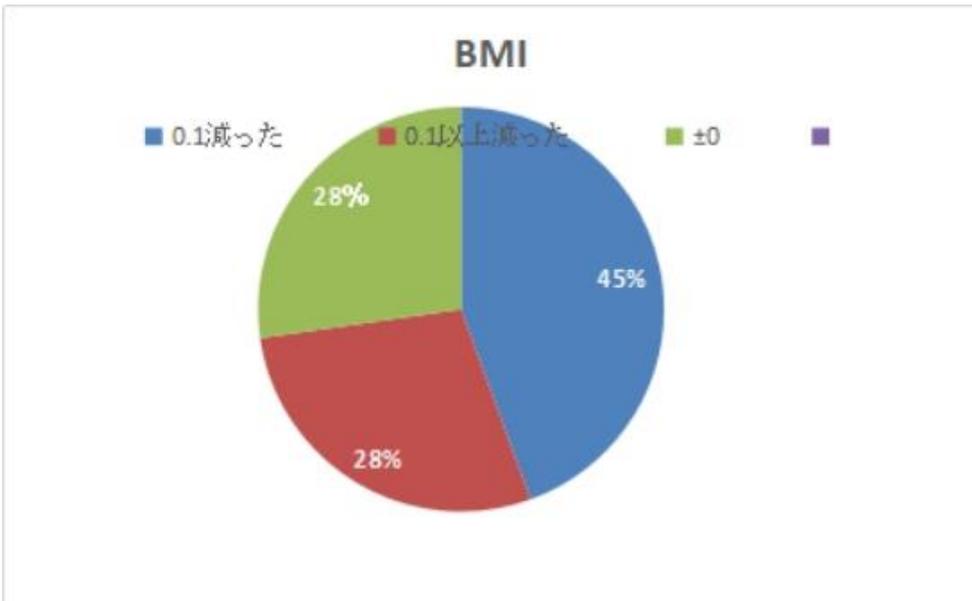


BMI 結果

BMIとは…

BMI (Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

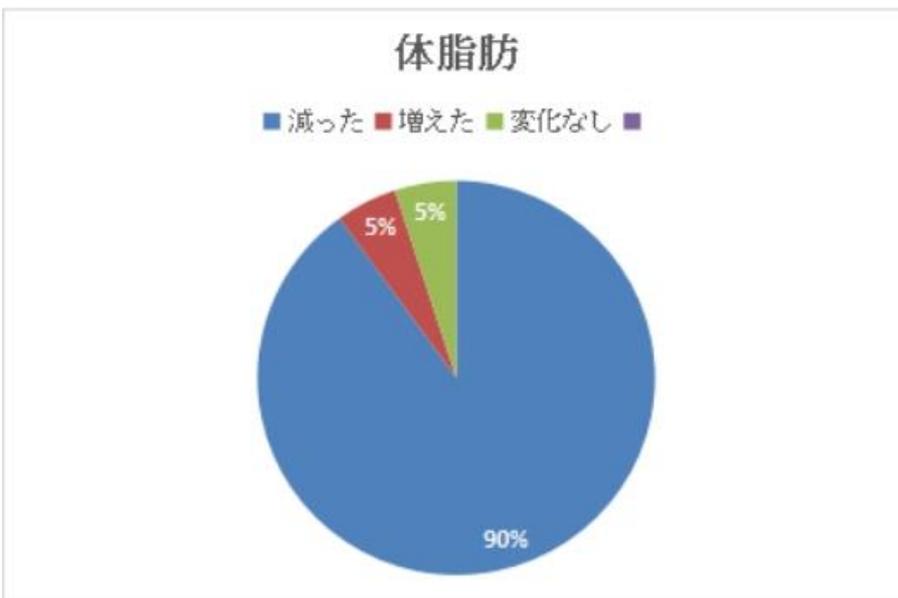
$$\text{BMI 計算方法} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$



体脂肪とは…体重に占める脂肪の割合が何%なのかを表す数値

体脂肪の計算方法：

$$\text{体脂肪率 (\%)} = (\text{体脂肪の重さ (kg)} \div \text{体重 (kg)}) \times 100$$



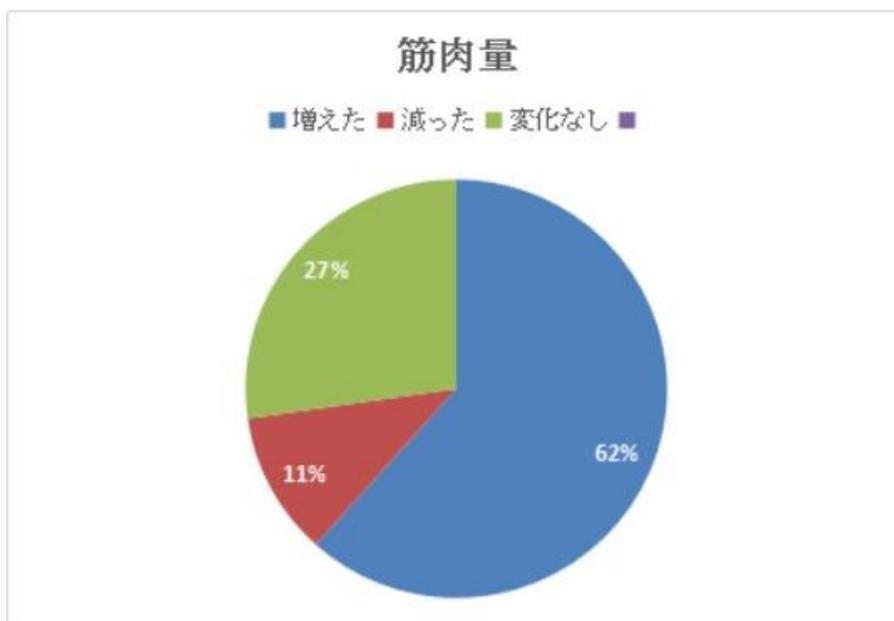
筋肉量とは…筋肉量とは筋肉組織の重さのこと

筋肉量の計算：

$$\text{体重} \times \text{体脂肪率} = \text{体脂肪量}$$

$$\text{体重} - \text{体脂肪量} = \text{除脂肪体重}$$

$$\text{除脂肪体重} \div 2 = \text{筋肉量}$$



骨量とは：からだを支えたり内臓や脳を保護するなど、大切な役割を果たす骨。その骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量」といいます。

骨量

	増えた	減った	変わらない	
トータル	5 27%	2 11%	11 62%	

内臓脂肪とは：腹筋の内側、内臓の周りについた脂肪のことを内臓脂肪といいます。

内臓脂肪：9, 5 以下が標準 10, 0~14, 5 やや過剰 15, 0 以上過剰

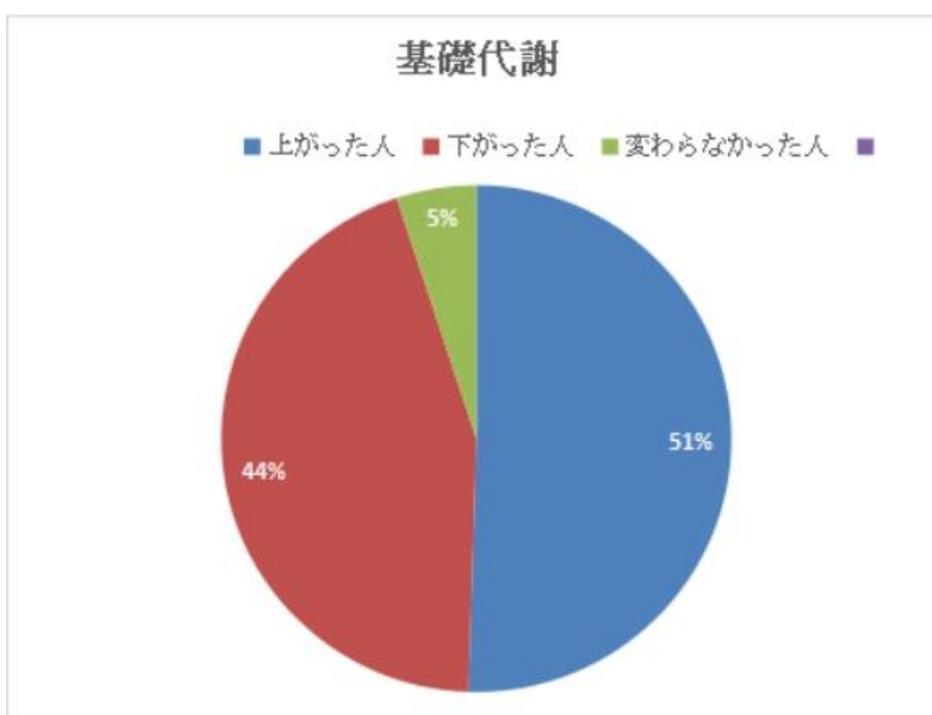
	増えた	減った	変わらない
トータル	0	0	18

基礎代謝とは：基礎代謝量は「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静であるときに、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態の時に消費するエネルギー量です。

基礎代謝量の計算：

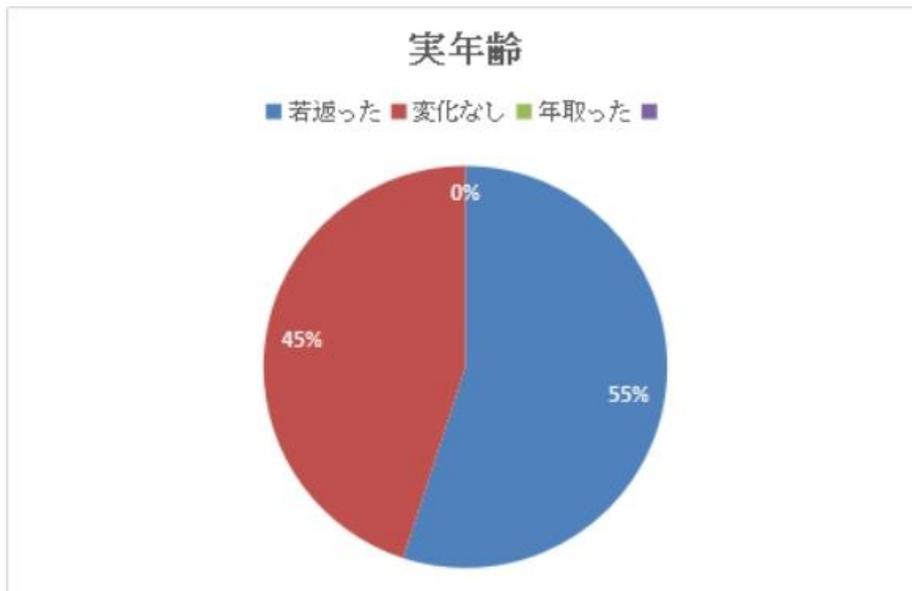
女性の場合は、 $9,247 \times \text{体重 kg} + 3,098 \times \text{身長 cm} - 4,33 \times \text{年齢} + 447,593$

	上がった人	変わらなかった	減った
トータル	9 50%	1 5%	8 44%



体内年齢とは：体内年齢は、体組成と基礎代謝量の年齢傾向から、どの年齢に近いかを表しています。

	変わらなかった	若返った	年取った
トータル	8 45%	10 55%	0



**【結果】**

体重…300 グラム以上減った人が 88%いた

BMI…0.1 以上減った人が 73%いた。

体脂肪…減った人が 95%いた。

筋肉量…増えた人が 62%いた。

骨量…62%が変わらない。

内臓脂肪…100%変わらない

基礎代謝…上がった人は 50%いた。

体内年齢…45%変わらなかった。

**4. 考察**

体重が減った人が 88%いたことからダイエット効果があるということが分かります。それに伴い BMI、体脂肪は体重から計算されるためこれらの数値にも効果的だということがわかりました。

その他の骨量、内臓脂肪、基礎代謝、体内年齢などは 1 回では効果はすぐにみられるわけではなく持続することによって変わってくることでであると推測されます。

毎日継続することによって効果的なのは分かっていますが子育てママは子育てで忙しい中運動の時間が持てないと出来ないのが現状ですが毎日の子育てで抱っこしながら寝かしつけにもなるので持続に繋がると期待できます。しかも使う筋肉を意識することによって、ウエストくびれ、美脚、便秘とよりよい効果を期待できます。

**5. まとめ**

私自身 6 年前の 3 人目の出産後にこのわらべうた産後ダンスに出会いベビーマッサージと共にわらべうた産後ダンスを取得しました。

1 人目の出産後に経験したひどい便秘、産後うつ、2 人目出産後に経験した尿もれがあったのですが 3 人目の産後はこのような症状が全くありませんでした。

それどころか、毎日快便な上、わらべうた産後ダンスをすると次の日は快便のお通じが 3 回ほどある経験をしました。

体型もすぐに元通りになった上、講師取得前は毎日ダンスしたのでその時は妊娠前の体重から -4 キロにもなり自分の体形に自信ができました。

体だけではなく心も元気になり子供を連れながら教室を開催するパワフルママになり 6 年間病気にかからずこれているのはこのわらべうた産後ダンスのお陰だと感謝しております。

今後は私もそして参加者たちも声をそろえて便秘にも効果的だったので腸内環境との関係などもデータをとっていきたいと思います。