

あさひあったか通信

増刊号 VOL7 自分の筋力をチェックしてみよう 編



発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所)旭区高殿6-16-1 (☎)6957-2200

コロナ禍での運動不足の解消や、日々の暮らしのなかでお手軽に健康づくりができるように、これまで様々な運動を紹介してきました。それらを参考に運動をがんばったみなさんへ、継続して運動に取り組まれた成果を、ご自身で簡単にチェックできる方法を紹介します。



バランス筋力をチェックしよう！

片足立ちのテスト

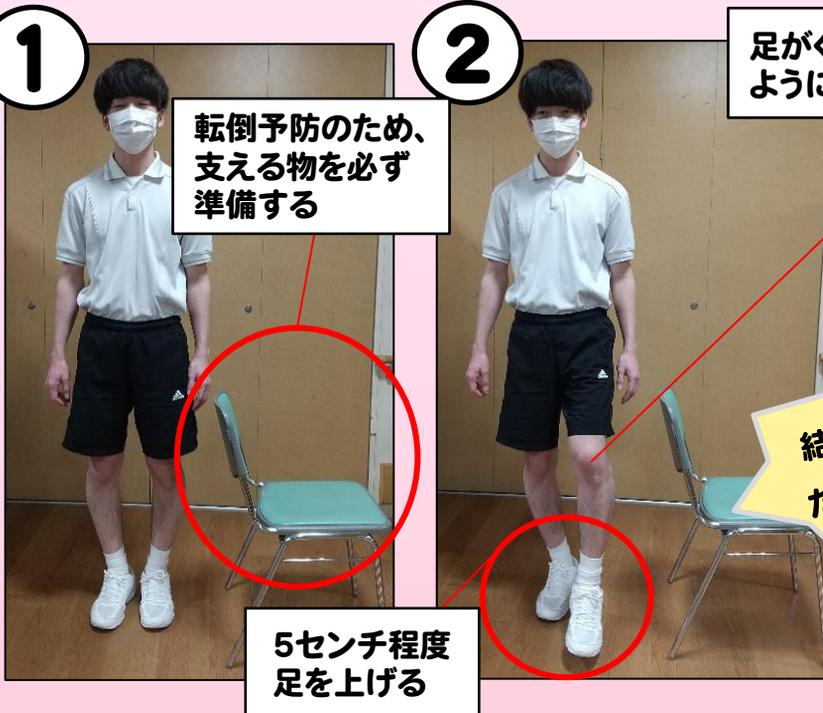
準備するもの

身体を支えるためのイスや机など
ストップウォッチ

足を5センチ程度上げ、片足立ちで何も持たずに何秒間立てるかを測定します。

まずは1分間を目標に行いましょう。転倒には注意してください。

1分以上立てた方は、バランス能力がばっちりです！



1

転倒予防のため、
支える物を必ず
準備する

5センチ程度
足を上げる

2

足がくっつかない
ように注意



結果が15秒以下
だった場合は・・・

VOL5 (10月号)
で紹介している運動
がおすすめです！



15秒以下の場合、バランス能力が低下しており、
転倒の危険性が高くなります。【参考文献】日本整形外科学会





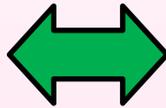
日常生活に必要な下肢の筋力をチェックしよう！

イス座り立ちテスト

準備するもの

- ストップウォッチ
- 安定したイス

イスの前に立ち、足は肩幅程度に自然に開いておきます。スタートの合図でイスに座り、お尻が座面についたらすぐに再び立ち上がります。膝が十分に伸びたところで1回と数えます。これを10回繰り返すのに要する時間を測定します。



背筋を伸ばす

足は肩幅程度に開く

イス座り立ちテスト評価表

性別	年齢	時間		
		速い	普通	遅い
男性	50~59	7秒以内	8~12秒	13秒以上
	60~69	8秒以内	9~13秒	14秒以上
	70~	9秒以内	10~17秒	18秒以上
女性	50~59	7秒以内	8~12秒	13秒以上
	60~69	8秒以内	9~16秒	17秒以上
	70~	10秒以内	11~20秒	21秒以上

【引用・参考文献】
 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
 「脚筋力の測定方法-イス座り立ちテスト」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tairyoku-kiki/kyaku-kinryoku-sokutei.html>

結果が「遅い」に
 該当した場合は...

VOL3 (6月号) や
 VOL4 (8月号) で

紹介している運動がおすすめです！



速い：下肢筋力がしっかりと鍛えられています。
 普通：下肢筋力が年相応です。
 遅い：下肢筋力が低下している可能性が高いと考えられます。

あいうべ体操

食べ物の飲み込みを良くし、免疫力を高める体操です。
 食事の前に5回ずつやってみましょう♪



「あー」と口を大きく開く

「いー」と口を横に大きく開く

「うー」と口を前につきだす

「べー」と舌を前につきだす



出身地
 岡山県

理学療法士歴
 2年

旭区の好きなおとこ
 千林商店街が安くて賑やかで帰りに寄るのが楽しみです。

最後にひとこと
 皆さんこんにちは！いつもご覧いただきありがとうございます。1年間ありがとうございました。これからも運動をし、皆さんの健康を願っています。