

皆さんは
運動していますか？



筋肉が衰えるのは、すごく速い！！

でも…戻るには時間がかかる！

1日の安静によって生じた機能低下を回復させるためには数日から1週間かかる

1週間の安静により生じた機能低下を回復するには1ヶ月以上かかるといわれている！



筋力が衰えた状態を…

「サルコペニア」と言います

- ・加齢や疾患により筋肉が減少し、筋力低下または身体機能の低下を伴うもの
- ・全身の「筋力低下」のこと

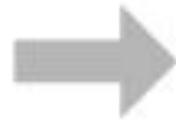
例えば…

頻繁につまづいたり、立ち上がるときに手をつくようになる
と要注意！

筋力低下を見つけるテスト！ 「指輪っかテスト」



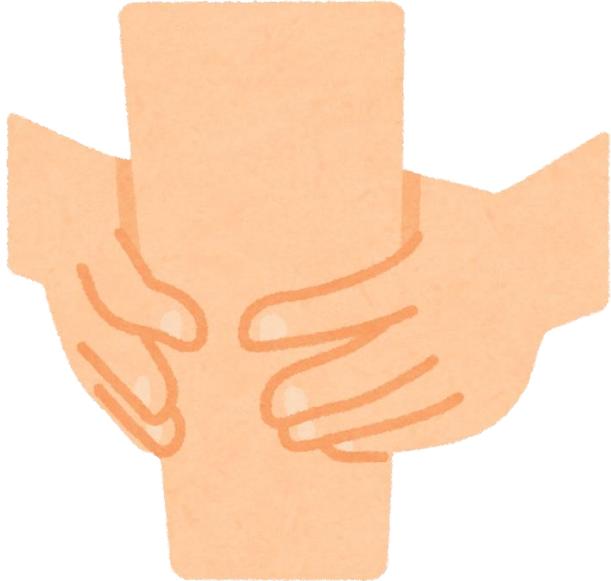
① 両手の親指と人差し指で輪を作る



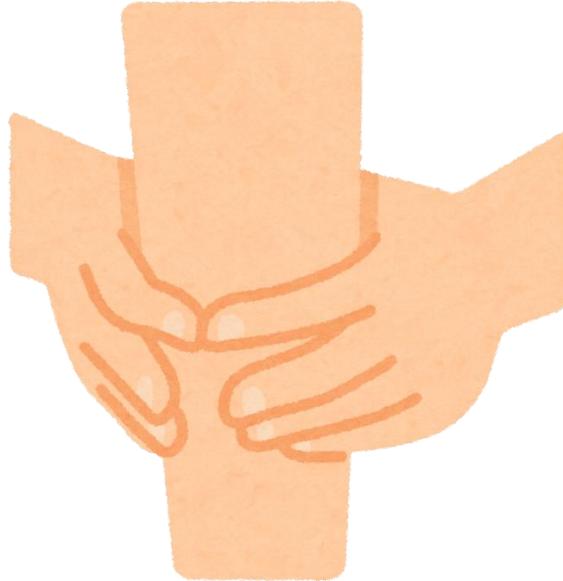
② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

テスト結果

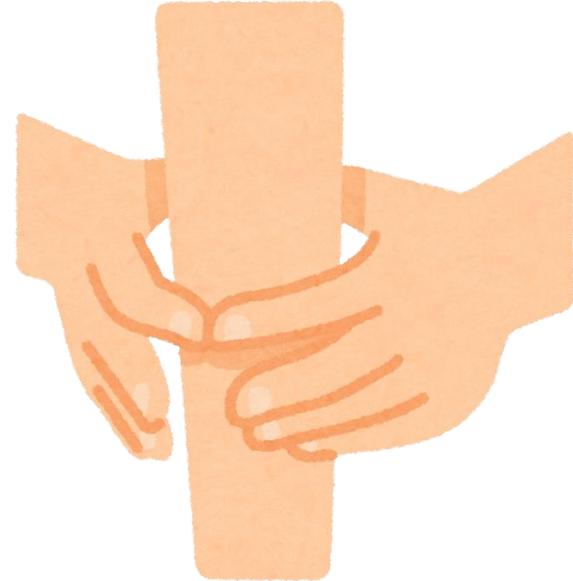
囲めない



ちょうど囲める



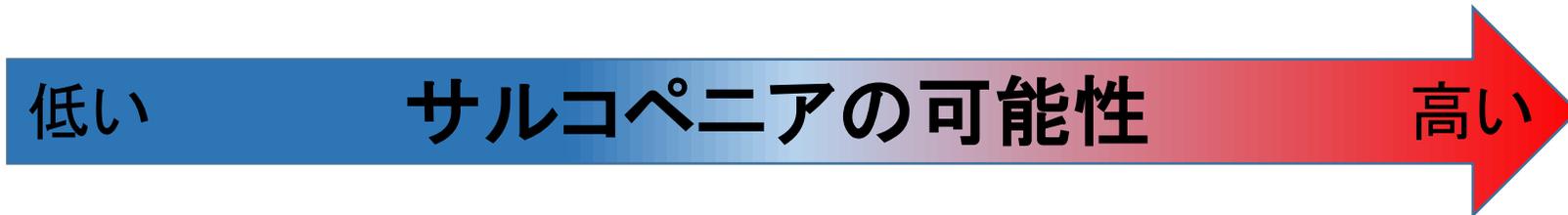
隙間ができる



低い

サルコペニアの可能性

高い



隙間ができる人の死亡リスクは、

その他の人の3.2倍!!



今の皆さんの体力を測定してみましよう！

1 30秒立ち上がりテスト(下肢筋力)

2 開眼片足立ち(バランス能力)

3 1分間足踏みテスト(持久力)

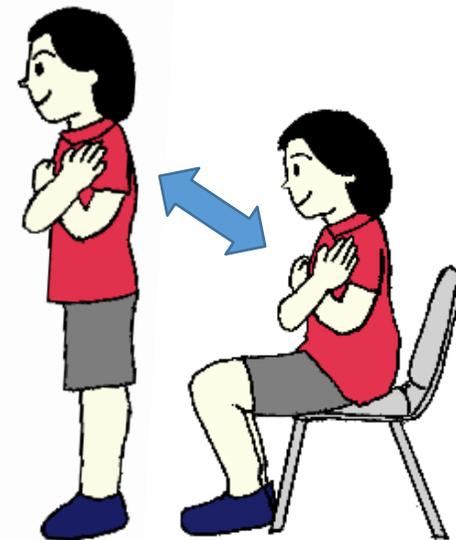


1 30秒立ち上がりテスト（下肢筋力）

30秒で何回立ち上がることができるかを測定する方法です

1. 椅子の中央部より少し前に座り、両膝は握りこぶしひとつ分くらい開く
3. 足裏を床につけ、踵を少し引く
4. 両手は胸の前で腕組みして胸に付ける
5. 座った姿勢から開始し、立ち上がって両膝が完全に伸びたところで1回とカウントする
6. 最後30秒の時に少しでも立ち上がっていたら1カウントする

※成果を見る時は、同じ椅子で測定してください



2 開眼片足立ち（バランス能力）

- ・壁から50cm程度離れた位置で壁に向かって素足で立つ
- ・両目を開けたまま、両手を楽に下げる
- ・左右どちらかの足を前に5cm程度上げる



※足を着いたり、床に着いている足がずれたり、支えている足以外の体の一部が床や壁に触れるまでの時間を測ります

3 1分間足踏みテスト

- まずは、安静時脈拍を測ります（15秒間測ります）
- 15秒測った数を4倍して、1分間の脈拍にします
- 立って、その場で腕を振って1分間足踏みをします
- 終了後、すぐに先ほど測った場所に手を当てて、運動後の脈拍を測ります（15秒）
- また、その数を4倍して1分間の脈拍にします

安静時	
<u>15秒</u>	回
↓4倍	
<u>1分</u>	回



運動後	
<u>15秒</u>	回
↓4倍	
<u>1分</u>	回

お疲れさまでした！！

体力測定いかがでしたか？

体力測定の結果を
一緒に見ていきましょう！

1 30秒立ち上がりテスト結果

年齢	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
男性					
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳以上	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

年齢	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
女性					
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳以上	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

2 開眼片足立ち（年齢別平均値）

年齢(歳)	男性	女性
65-69	82.67秒	88.38秒
70-74	75.87秒	76.55秒
75-79	58.81秒	57.79秒

3 1分間足踏みテスト計算方法

運動後脈拍数－安静時脈拍

$$\frac{\text{運動後脈拍数} - \text{安静時脈拍}}{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍}} \times 100 =$$

$$\frac{\boxed{} - \boxed{}}{(220 - \boxed{}) - \boxed{}} \times 100 = \boxed{}$$

※220-年齢＝推定最大心拍数

3 1分間足踏みテスト 結果

前頁の の数値はどこに当てはまりますか？

男性				女性			
年齢	良い	普通	悪い	年齢	良い	普通	悪い
20～34	0	1～15	16～	20～34	～3	4～15	16～
35～44	0	1～18	19～	35～49	～4	5～20	21～
45～59	～3	4～20	21～	50～59	～5	6～22	23～
60～69	～4	5～25	26～	60～64	～7	8～30	31～
70～	～5	6～26	27～	65～	～8	9～30	31～

結果はどうでしたか？



思ったより、
「良かったですか？」

「悪かったですか？」



でも運動は…



- 大変そう
- 疲れそう
- 続かない…

どれだけ運動すればよいのか？

65歳以上の身体活動(生活活動・運動)基準

毎日40分身体活動を行う

家事でも買い物でも散歩でも、
何でもいいので動きましょう！

厚生労働省 「健康づくりのための身体活動基準2013」



「運動する時間が無い」

「運動するのが、苦手」な方は…

まずは、

普段の生活の中で意識をして体を使いましょう！

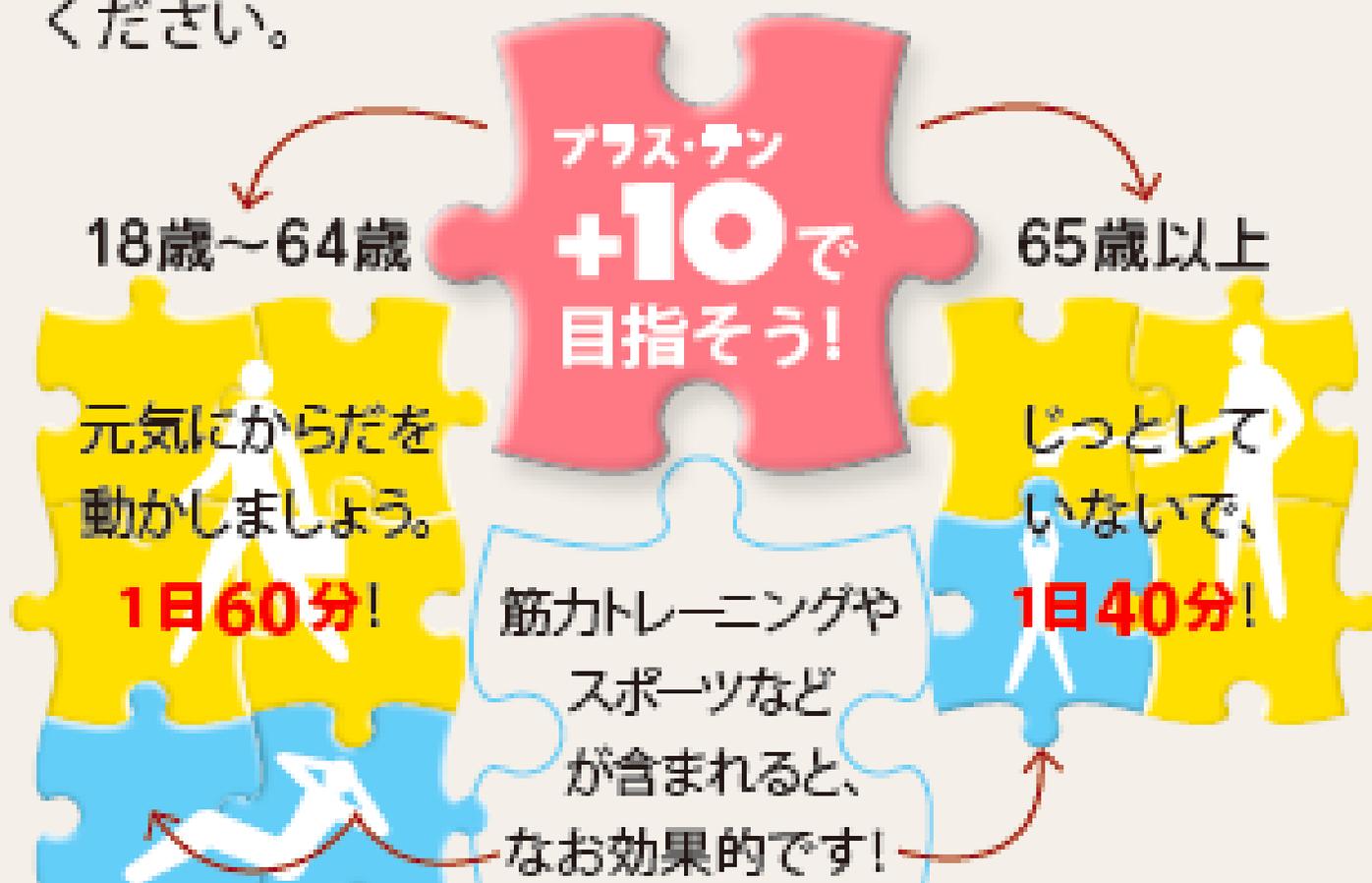
- ・ 姿勢に気をつける
- ・ 少し、大股で歩いてみる
- ・ テレビを見ながらストレッチをする などなど…



厚生労働省が推奨している

**+10
(プラステン)**

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



15分で出来る、運動をご紹介します！

自宅で簡単

ホームエクササイズ♪♪へ

