

体力低下を予防しよう！

～自宅で出来る運動 立ち座り編～

はじめに

東大泉デイサービスでは、3か月に1度4項目の体力測定を実施しています。ご自分の体力を数値として見ていくことで、今の状態の変化がわかるので、個別機能訓練でもその方にあったりハビリを提供することもできます。



体力測定でわかること！

握力

全身の筋力がわかるといわれています。

80代平均値

男性：25 kg
女性：19.1 kg

5回立ち座り時間

足の筋力を見えています。立ち座りが難しくなると、歩行にも影響してきます。

80代平均値

男女：12.7 秒

片足立ち時間

バランス能力を見えています。片足立ち時間が短いと、転倒するリスクも上がります。

80代平均値

男女：10 秒

5m歩行速度

歩く速度が、生活面で実用的かを見えています。例えば、横断歩道を青から赤に変わるまでに渡りきれるか。

80代平均値

男性：3.5～4.6 秒
女性：3.0～4.9 秒

※あくまで健康な方の年齢平均です。



次の体力測定の時まで、今の状態を保つにはなにをすれば良いだろう…？

今からはじめよう！体力予防体操！～立ち座り編～

※立ち座りに必要な筋力・動作を強化していきましょう！

①重心移動の訓練



両手を組む

姿勢は真っ直ぐ



出来るだけ腕を前に出す

1日10回！
繰り返し行ってみましょう

②大腿四頭筋の筋力強化



右膝



左膝

1日20回！

※左右交互に膝を伸ばし
ましょう

③立ち座り訓練



前かがみ

足をひく



立ち上がり姿勢を正す

1日10回！

※痛みがある場合、無理に
実施しないでください

無理のない範囲で運動して6月の体力測定では前回よりも良い結果を残しましょう♪



次回8月！体力予防体操～片足立ち編～乞ご期待！！

平成29年5月19日 東大泉デイサービスセンター

機能訓練指導員 上川めぐみ