

連載第9回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

体力測定をしよう！

「30秒立ち座りテスト」をご存知でしょうか。このテストは、誰でも自宅で簡単に足の力を測ることができるテストです。足の筋力が弱くなると転倒しやすくなったり、痩せにくくなったりします。ぜひ一度、家族で試してみましよう。

30秒立ち座りテスト

40センチメートルくらいの高さの椅子を用意します。

- ① 胸の前で腕を組みます。
- ② 足を肩幅に開き、膝をつけないようにします。
- ③ 立ちます。背中と膝をしっかり伸ばします。
- ④ 座ります。お尻を付けて、ここまでを1回と数えます。

30秒の間にできるだけ早く立ち座りを行い、数を数えてください。

※ 痛みのある方は無理をしないようにしてください。



各年齢別平均回数

20代:30回、30代:28回、40代:26回、50代:24回、60代:20回、70代:18回、80歳以上:16回

※ 14回を下回ると転倒の危険性が高くなります。

自分の年齢平均より低い場合は、テストの方法と同じ立ち座りをゆっくり繰り返すと筋トレになります。転倒の不安のある方は、手すりなどに掴まれるところで行いましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

