



にしGO健幸だより

令和6年5月21日に開催されました第1回シニア体力測定会には、72名の方が参加されました。

📎 当日体力測定項目について

- ①握力（全身の筋力）
- ②長座体前屈（柔軟性）
- ③開眼片足立ち
（脚の筋力・バランス能力）
- ④5m歩行（移動・歩行能力）
- ⑤5回立ち座りテスト（下肢筋力）
- ⑥体組成測定（筋肉量や脂肪量等）

📎 体力測定の結果から

参加された方のほとんどが体力が高い傾向が見られました。

全体の平均をみても、体力測定の結果がまんべんなく5角形になっている方が多かったのではないのでしょうか。

もしバランスが悪かった方は自分が苦手な部分を意識しながら運動にチャレンジしましょう。

📎 測定項目ワースト1位

ワースト1位 5回立ち座りテスト

男性：3.27点 女性：3.26点

男性・女性ともに5回立ち座りテストの測定結果が、他の測定項目と比較すると低い結果となりました。

下肢筋力を鍛えるためには椅子に座りながらの「ももあげ」や「スクワット」、「つま先立ち」等が効果的です。

1日10回からのスタートで大丈夫です。無理のない範囲で頑張ってみましょう。



📎 測定項目ランキング

男性（平均値）

- 1位 長座体前屈（4.95点）
- 2位 開眼片足立ち、握力（4.50）
- 3位 5m歩行（4.18点）



女性（平均値）

- 1位 長座体前屈（4.84点）
- 2位 開眼片足立ち（4.32点）
- 3位 5m歩行（4.16点）



補足：5段階評価を5点満点として計算をしています。

編集後記

少しずつ気温も高くなってきており汗ばむ季節になってきましたが、みなさん1日にどれくらい水分を取っているか考えたことはあるでしょうか。高齢者の方は1日2L（食事1L＋水分1L）の水分は必要と言われています。口の中の渇きは初期の脱水症状のサインとされていますので、適切に水分を取りながら暑い夏を乗り越えましょう。



発行：健康推進課 健康増進係

TEL:0248-25-1115