



自分の体力はどのくらい？

リハビリ室より

体を動かしやすい季節となりました。いつまでも元気な体を保つため、まずは今の自分の体力を知ることが大切です。体力を知り、今後の運動に役立てましょう。

【筋力】

椅子から5回または10回、立ち上がるのに必要な時間を測定する方法です。

1. 椅子に少し浅く腰かけて座ります。
2. 脚は少し開き手は胸にあてた状態で立ち上がります。
手を使わないと立ち上がれない場合は使っても構いません。
3. 座った姿勢から開始し、5回または10回、立ち上がって座るまでにかかった時間を図ります。



- * 椅子は動きにくく安定したものを使いましょう。
- * 痛み等ある場合は無理しないようにしてください。
- * 10回が難しい場合は5回の方を行ってください。

10回椅子立ち上がりテスト

椅子に座った状態から10回立ち上がり座るまでの時間を測ります。 単位：秒

年齢	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

出典：健康づくりのための運動指針2006（エクササイズ）2006

5回椅子立ち上がりテスト

椅子に座った状態から5回立ち上がり座るまでの時間を測ります。
 12秒以上かかると加齢による筋力低下を起こしている可能性が高くなります。

【バランス能力】

*必ず、バランスを崩した時でも直ぐにつかまるもの（動かない物）がある所で行ってください。

開眼片脚立ちテスト

目を開けたまま片脚で何秒立てるかを確認する方法です。
 脚は5センチほど上げます。
 何も支えがない状態で5秒立てないと転倒の危険性が高くなっている状態と言えます。



立位保持テスト

両脚を閉じて立つ「両脚閉脚立位」と綱渡りのように両脚の踵とつま先をつけて立つ「タンデム立位」の2種類の方法でどれくらいの時間立てるかを測定します。
 両脚閉脚立位が20秒間できれば屋内での歩行は見守りで可能、タンデム立位が20秒できれば屋内での歩行は自立可能な目安とされています。



両脚閉脚立位



タンデム立位

◎また、筋力に関しては日常生活で以下のような点に着目することで筋力低下を確認する目安になります。どれか一つでもあてはまるようなら、筋力低下をきたしている可能性があります。

- ☆ペットボトルのふたが開けにくい。
- ☆買い物袋が重たく感じる。
- ☆ビニールの袋を開けにくくなった。
- ☆横断歩道を渡るのがギリギリになった。
- ☆両手の人差し指と親指で作った輪でふくらはぎをつかむと隙間がある。



【 歯科外来終了のお知らせ 】

5月20日（土）をもちまして、歯科外来診療を終了とさせていただきます。25年もの長きにわたり、ご支援、ご協力、ご利用くださいました皆様へ心から感謝申し上げます。ありがとうございました。