

まいにち、イキイキ。

すこやか大陸

自分のカラダを知ろう！

いつでもできる簡身体力測定

2012年
52号



“ふじのくに”健康長寿日本一

静岡県は健康寿命(男女計)が**全国1位!**

	男性	女性	男女計 (本県試算)
静岡県	71.68歳 全国2位	75.32歳 全国1位	75.53歳 全国1位
全国	70.42歳	73.62歳	72.13歳

祝 日本一!



生きがいと健康づくり イメージキャラクター「ちゃっぴー」

「健康寿命」とは?

「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

単に寿命を延ばすのではなく、生活の質を重視する考え方にに基づき、世界保健機関(WHO)が2000年に提唱しました。

厚生労働省が2012年6月1日に初めて算出・公表した「健康寿命」において、静岡県は男女総合で日本一に輝きました。介護を受けたり、寝たきりにならないためには、自分の体力や健康状態を把握することが第一歩です。さっそく、体力測定をしてみましょう!

あなたの体力測定をして

足の筋力を調べましょう。

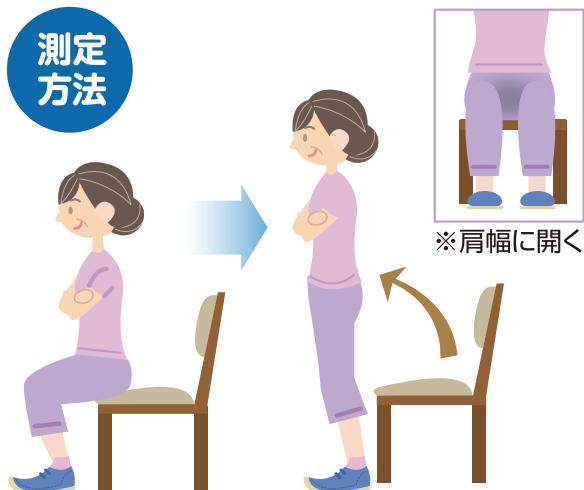
測定を行うときは準備運動を十分に行い事故や怪我のないよう注意しましょう。

●ヒザや腰に強い痛みなどの自覚症状のある場合は実施しないでください。

〈足の筋力の測定①〉

10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？

測定方法



※イスは動きにくく安定したものを使いましょう

最初に5～10回練習してください。

①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。

②両手を胸の前で組み、少し前かがみの姿勢から、立ち上がり座りを繰り返します。

③立ち上がって座るを1回と数え、10回の秒数を測ります。

(単位:秒)

年齢(歳)	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(エクササイズガイド2006)

この能力を高めるには....

足腰の筋力を高める運動①

肩幅よりやや広めに足を開き、イスに腰かける様な要領でヒザを曲げましょう。つま先とヒザの向きはそろえ、ヒザの角度は90°くらいまで曲げます。きつい方は浅くても構いません。

ゆっくりと
1セット
10回
1日2～3セット

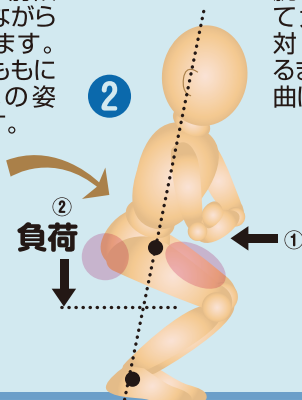
1



〈ポイント〉

①両手を組みヒジが太ももの中央に近づくよう前傾姿勢になりながらヒザを曲げます。両ヒジが太ももについたら元の姿勢に戻ります。

2



②強度を高めたいときは、組んだ両腕を前方に出して太ももが床に対して平行になるまでヒザを深く曲げます。



自信のない方は
イスにつかまって
やりましょう。

みましよう。

足の筋力は加齢による影響を大きく受けます。イスを使って立ち上がる動作は日常生の中では欠かすことができない動作の一つです。ここで紹介している測定は、家庭のイスなどを使って足腰の能力をチェックすることができます。10回を何秒で立ち上げられるかをみる方法では「足の筋力」を、30秒で何回立ち上げられるかをみる方法では「足の筋力や持久力」を測定します。

〈足の筋力の測定②〉

30秒間で何回立ち上がることができますか？

最初に5～10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつきます。
- ②両手を胸の前で組み、少し前かがみの姿勢から立ち上がり、座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを1回と数え、30秒間で何回できるかを測定します。

(単位:回)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～29	～27	28～32	33～	～22	23～28	29～
30～39	～25	26～30	31～	～23	24～28	29～
40～49	～24	25～29	30～	～22	23～27	28～
50～59	～21	22～27	28～	～19	20～24	25～
60～64	～19	20～25	26～	～18	19～23	24～
65～69	～17	18～21	22～	～16	17～21	22～
70～74	～15	16～20	21～	～14	15～19	20～
75～79	～14	15～17	18～	～12	13～17	18～
80～	～13	14～16	17～	～12	13～16	17～

出典:Jones 30-sec Chair Stand test:CS-30



キッチンタイマーを使うと便利

この能力を高めるには....

足腰の筋力を高める運動②

足を前に踏み出して元の位置に戻りましょう。運動中は、体を床に対して垂直にします。踏み出す足の幅は、体力により加減して下さい。初めは小さい幅から行ってください。

ゆっくと
1セット
10回
1日2～3セット

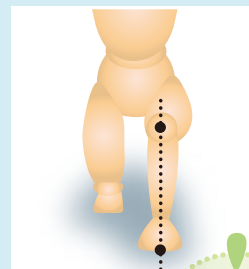
1

〈ポイント〉

- ①ヒザを床に近づけるほど負荷がかかります。ゆっくりヒザを洗めていきましょう。
- ②歩幅を広げれば負荷が増します。

2

3



前足のつま先とヒザの向きをまっすぐ揃えてください

② 負荷

バランス感覚を調べましょう。

測定を行うときは準備運動を十分に行い事故や怪我のないよう注意しましょう。

20～64才以下の方はこちらの測定を!

〈バランス感覚の測定①〉 **目を閉じて片足で何秒立つことができますか?**

測定方法

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に計測を開始します。
バランスが崩れた時点までを計測します。

(単位:秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～24	～21	22～66	67～	～20	21～64	65～
25～29	～20	21～64	65～	～20	21～63	64～
30～34	～16	17～51	52～	～16	17～53	54～
35～39	～14	15～44	45～	～14	15～47	48～
40～44	～12	13～37	38～	～12	13～41	42～
45～49	～10	11～30	31～	～10	11～34	35～
50～54	～8	9～24	25～	～8	9～27	28～
55～59	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～64	～4	5～10	11～	～4	5～11	12～

出典:財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準



次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

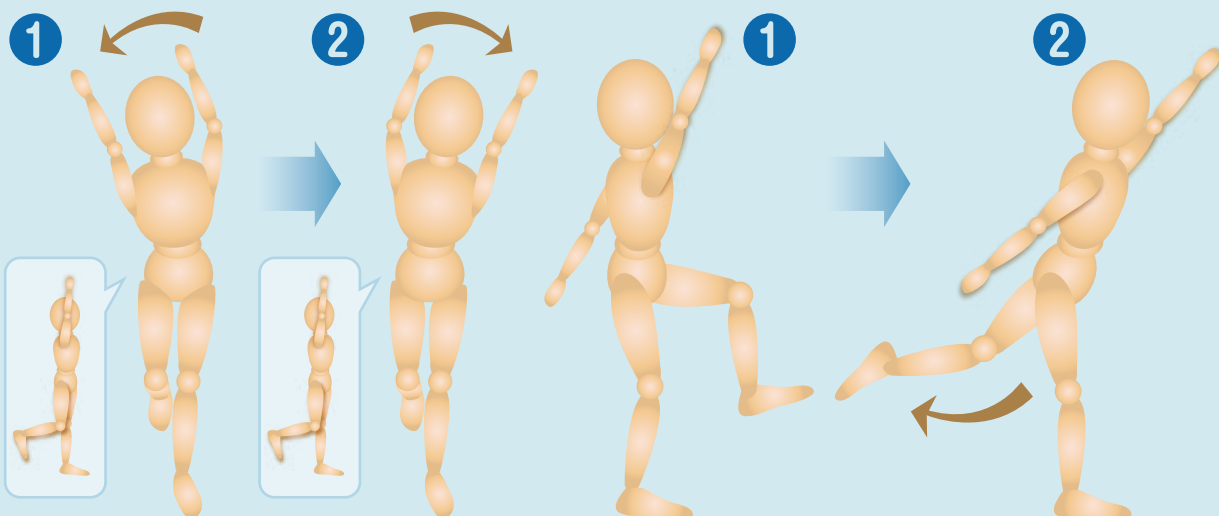
- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた眼を開いた時

この能力を高めるには....

バランス感覚を高める運動①

片足立ちになり手を左右に動かしたり、足を前後に動かしてみましょう。手足をいろいろな方向に動かして筋肉を刺激してみましょう。難しいときは、安定した物につかまって行ってください。

ゆっくりと
1セット
10回
1日2～3セット



片足立ちの姿勢をどれだけ長く保持できるかを測定します。20～64歳では「眼を閉じて」、65歳以上の方は「眼を開けて」測定します。特に、「眼を閉じて」行う方法では、視覚に頼らない平衡感覚をみる測定で、おもに耳の奥にある三半規管、筋肉や皮膚などからの感覚の情報を感知取り、姿勢の保持や運動の調整を行うこととなります。

65才以上の方はこちらの測定を!

〈バランス感覚の測定②〉 **目を開いて片足で何秒立つことができますか?**

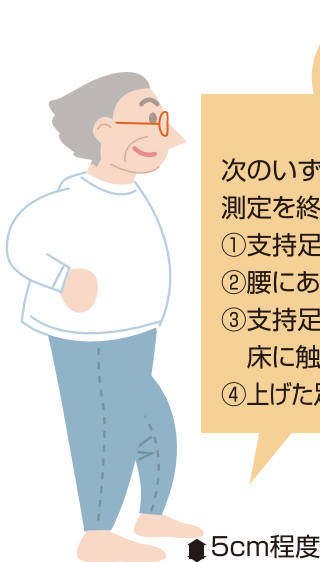
測定方法

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を開けたまま、計測を開始します。
バランスが崩れた時点までを計測します。

(単位:秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
65以上	～12	13～29	30～	～9	10～22	23～

出典:東京都老人総合研究所



次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時

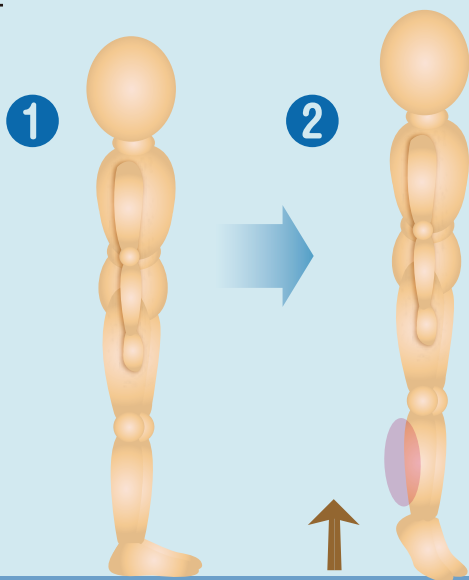
この能力を高めるには....

ふくらはぎを強くする運動

床に対して垂直に立ち、つま先立ちの要領でかかとを上げ下げしましょう。

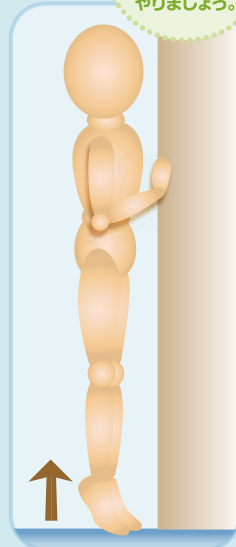
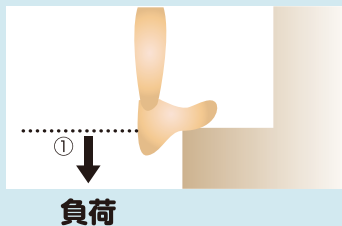
ゆっくりと
1セット
10回
1日2～3セット

自信のない方は壁など安定したものにつかまってやりましょう。

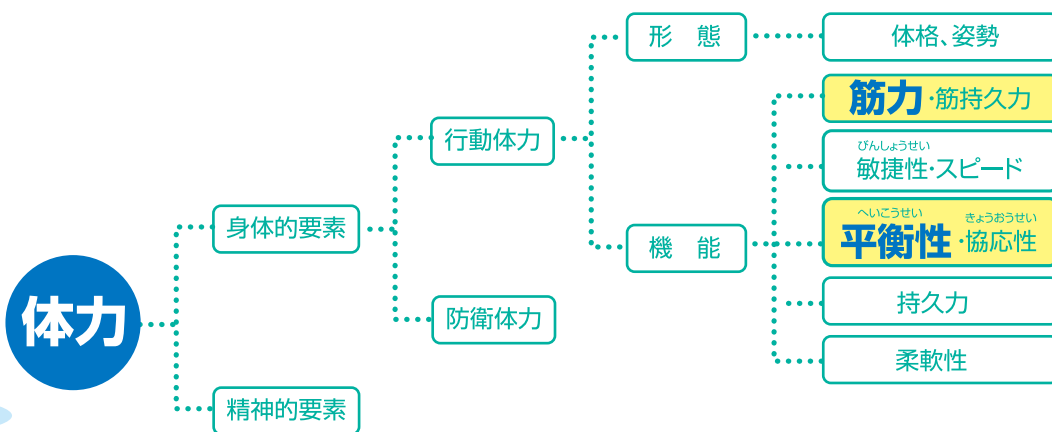


〈ポイント〉

- ① 階段などの段差を利用し、かかとを地面より落としてつま先立ちをするとさらに運動量が上がります。



体力についてのお話



私たちが通常使っている「体力」とは、行動体力のことを指します。行動体力は、行動を起こすのに必要な「筋力・筋パワー」、行動を持続させるのに必要な「全身持久力・筋持久力」、行動を調整させるのに必要な「敏捷性（すばやさ）・平衡性（バランス）・柔軟性」などから構成されています。これらの諸要素が一定レベル以下になることで、日常生活を快適に過ごすことが困難になります。

江戸時代の体力要素

- ① 力石をかつがせる。
- ② 一定の面積の田を耕させる。
- ③ 神社にこもり、正座のまま夜を明かす。
- ④ 1日に10里(40キロ)を歩く。
- ⑤ 米2斗(30kg)を背負って7里(約28キロ)を歩く。

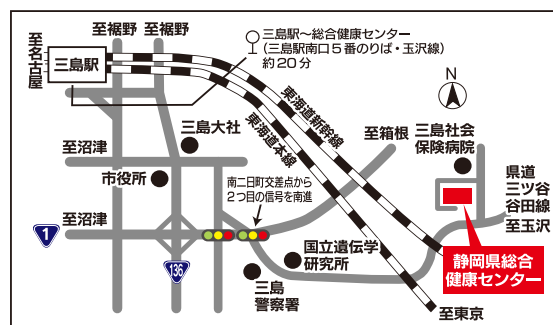


現代社会では、このような体力は必要では無くなりましたが、体力の諸要素をバランスよく鍛えることに加え、各年齢で必要な能力を保つことが、健康でいきいきとした生活を送る上で大切になります。

今回紹介した体力測定は、加齢による機能低下が大きいとされている「筋力」と「平衡性」をみるものです。体力測定で自分のレベルを知り、いきいきとした生活を楽しみましょう。

◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで	
第1研修室(30人)	1,000円	1,400円	1,200円	
第2研修室	全室(78人)	2,300円	3,100円	2,700円
	A (30人)	1,000円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,700円	1,500円
第3研修室(60人)	2,000円	2,700円	2,400円	
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円	
体育館(400人)	全面	3,000円	4,000円	3,500円
	半面(北/南)	1,500円	2,000円	1,800円
ホール(330人)	5,900円	7,900円	6,900円	



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) お問い合わせ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。