

# 自分の体力

# 知ってますか？

体力測定は  
転倒予防の  
第一歩です



「これくらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか。

高齢になるにつれ、誰でも体力が低下します。特に、転びそうになったときに立ち直るバランス能力の衰えが、転倒の大きな原因です。このような体力の衰えに備えて、自分の体力を知り、体力にあった運動を日常的に続けていると、体力の低下を抑えることができます。

転倒予防や健康づくりに向け、まずは自分の体力を知ることから始めましょう。

「高齢者向け体力測定」は、文部科学省で制定した「新体力テスト」に基づいています。

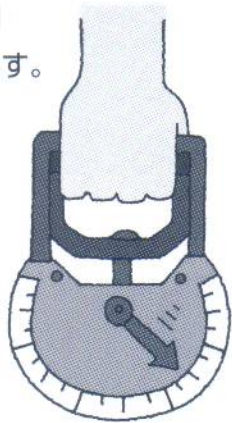


# 体力測定6種目 ～無理せず

## 握力

筋力を測定

握る力だけでなく、  
全身の筋力を予測  
することができます。



## 長座体前屈

からだの柔軟性を測定

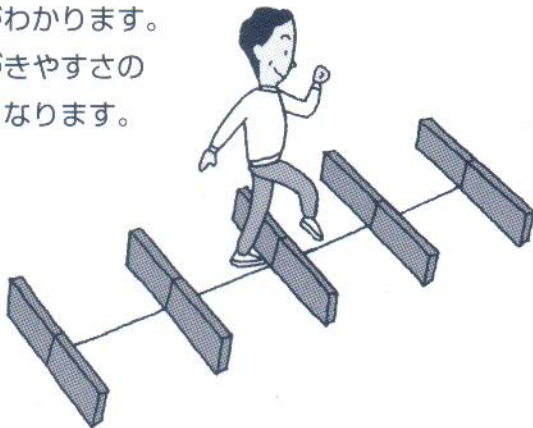
からだ固くなると、ケガをしやすくなります。



## 10m障害物歩行

調整力を測定

動きをコントロールする  
能力がわかります。  
つまづきやすさの  
目安になります。



## 開眼片足立ち

バランス能力を測定

ふらつき度や体重を  
支える脚筋力がわかり、  
転倒予防の  
目安になります。



体力測定は、事前に健康状態と

ADL(日常生活活動)のチェックを必ず済ませてから行いましょう。

# 競わず、安全に～

## 上体起こし

腹筋力を測定

腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支えます。

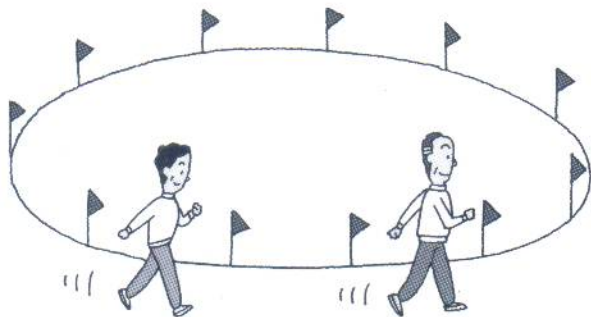


## 6分間歩行

足腰の強さと全身持久力を測定

息切れせずに5分以上、歩き続けることで総合的な体力がわかります。

いつまでも自立し元気に生活するための基礎体力です。



## 体力を知って暮らしを見直す！

グラフによって自分の体力の現状を、総合評価によって各年代での体力レベルを知ることができます。いつまでも体力を保持し、元気で過ごせるよう毎日の暮らしに運動を取り入れましょう。

### 測定結果集計表

実施日 2006年 3月 3日

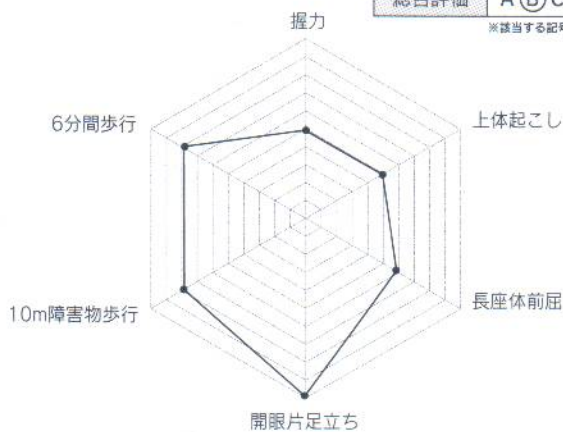
氏名	鈴木 太郎		年齢	72	性別	男性
項目	記録				得点	
1.握力	右	1回目	○ 34 kg	2回目	31 kg	5
	左	1回目	○ 33 kg	2回目	28 kg	
	平均				34 kg	
2.上体起こし					11回	5
3.長座体前屈	1回目	35 cm	2回目	○ 38 cm	6	
4.開眼片足立ち	1回目	4.1 秒	2回目	○ 120 秒	10	
5.10m障害物歩行	1回目	○ 5.2 秒	2回目	5.6 秒	8	
6-1.6分間歩行					648 m	8

2回テストをする項目については、よい方の記録の左側に○印をつける

得点合計 42

総合評価 A **B** C D E

※該当する記号を○で囲む



### 健康診断と体力測定

体力を知るとは、健康診断で自分の健康状態を知ることと同じです。無理をして全種目参加する必要はありません。また他人と比べるものでもありません。

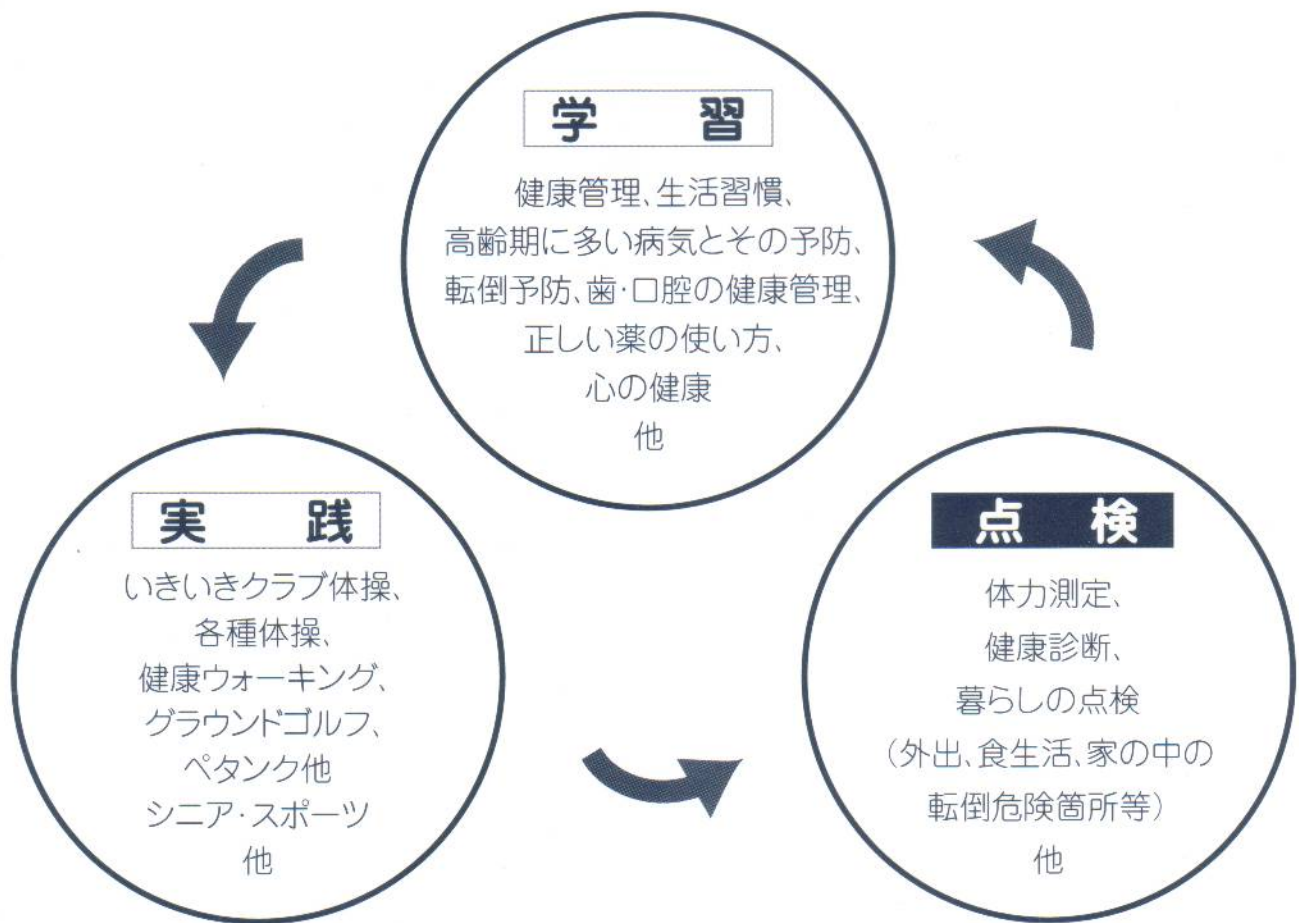
6ヶ月に1度を目安に定期的に測定を行い、「体力測定手帳」などを活用し、体力の自己管理ができるよう心がけましょう。

### 80歳以上の参加について

80歳以上の方は、体力や健康状態の個人差が大きくなるので、無理なく安全に実施できる種目に参加し、総合評価よりも現在の体力の維持を目標にしましょう。

# 地域に健康づくり・介護予防の 輪を広げよう!

「学習、実践、点検」3つの活動を展開することで健康づくりに大きな効果が期待できます。地域における介護予防・各種相談窓口の拠点である地域包括支援センターとも連携し、体力測定をはじめとした健康づくり活動に取り組み、地域に健康づくり・介護の予防の輪を広げていきましょう。



## 「高齢者向け体力測定」推進教材

● 体力測定ハンドブック



1冊 500円 (送料込)

● 体力測定記録手帳



1冊 200円 (送料込)

● 都道府県・指定都市老連、市区町村老連名記載欄

発行日 平成21年3月

発行 財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2  
新霞が関ビル

電話：03 (3581) 5658 FAX：03 (3597) 9447