

まずは
知ること
から！

体のチェック & 生活見直しガイド

カラダの状態を把握し、転倒予防や腰痛予防だけでなく、日々のカラダづくりを行います



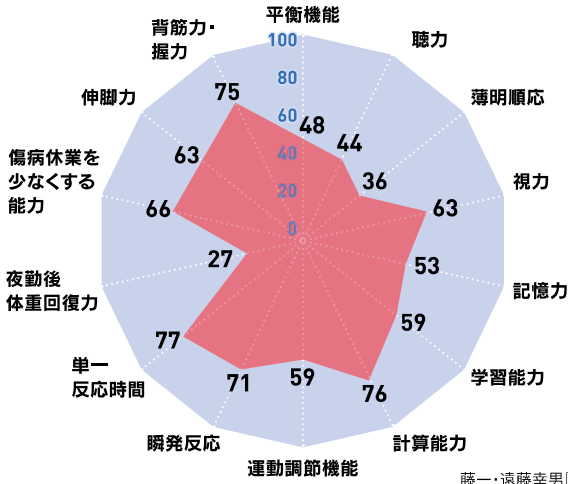
20歳代と50歳代の機能の変化



加齢に伴う各種身体機能の変化



20歳～24歳 55歳～59歳



藤一・遠藤幸男『高齢者の労働能力』(労働科学叢書53)、労働科学研究所、1980年より一部改変して作成

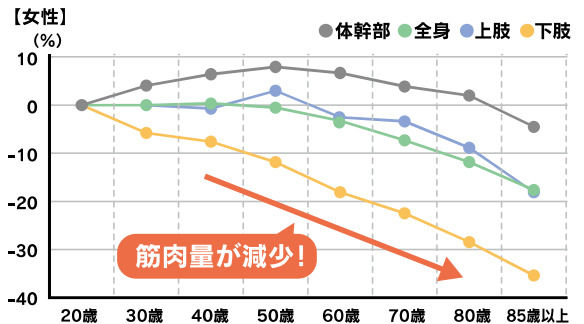
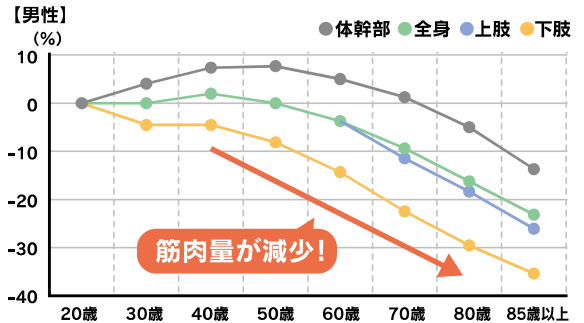
早いうちからの体づくりによって、年齢を重ねた時の体に大きな差が出ます！



筋肉量の20歳からの変化率



男女とも20歳の筋肉量と比べ 40歳 ころから 筋肉量が減少



出典：日本人筋肉量の加齢による特徴 本 芳美、渡辺 美鈴、河野 令、広田 千賀、高崎 恭輔、河野 公一 日本老年医学会雑誌 47巻(2010) 1号よりグラフを作成

セルフチェック

片足立ち上がりテスト

～下半身の筋力をみるテスト～



手を胸の前でクロスし、片足を上げます
立ち上がり、3秒キープします

【評価】

立ち上がった

立ち上がれなかった **要注意!**

☑ 立ち上がれなかった方は…
壁などを支えに
立ち上がってみましょう

座位ステッピングテスト

～どれだけ素早く足を動かせるかをみるテスト～



足もとに30cm(A4用紙横)の目印をつけ、
足を閉じて座り、手はイスの端を持ちます
20秒間で足を閉じられた回数を数えます

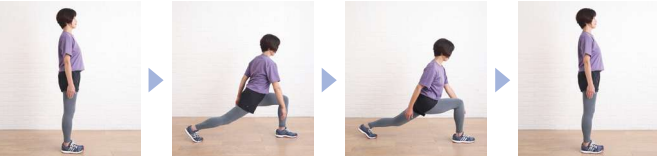
【評価】

評価5	48回以上
評価4	44～47回以上
評価3	29～43回以上
評価2	25～28回以上
評価1	24回以下 要注意!

☑ 評価が「1」「2」だった方は…
①ゆっくり股関節から足を開き、閉じる動きを行いましょ
②20秒間測り、出来るだけ早く動きましょ

2ステップテスト

～安定した歩行能力と筋力をみるテスト～



スタート位置に足を揃えて立ち、大腿で2歩歩きます
2歩歩いたところで足を揃えて立ち、つま先の位置に目印をつけます
スタート位置から、目印までの距離を測り、計算式にあてはめ、値を出します

【評価】

$$\frac{\text{歩行距離}}{\text{身長}} = \text{値}$$

cm ÷ cm =

評価5	1.66以上	評価2	1.25～1.38
評価4	1.47～1.65	評価1	1.24以下 要注意!
評価3	1.39～1.46		

☑ 評価が「1」「2」だった方は…
①その場で左右交互に足を前後に開いて歩幅を確認ましょ
②2ステップテストの動きを行ってましょ

スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください！
[詳しくはこちら](#)



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE