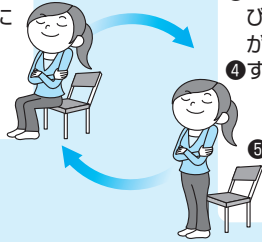


図3

10回の座り立ちにかかった時間 () 秒

- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②両手は胸の前で腕組みする
- ③ひざが完全に伸びるまで立ち上がる
- ④すばやく開始時の座った姿勢に戻す
- ⑤1~4で1回とし、10回行う



※椅子は動きにくい、安定したものを使う。※素足またはかかとが低い靴をはいて行う。※息はとめないようにする。※座る姿勢に戻したときにお尻に椅子がつかない場合やひざが完全に伸びていない場合は回数に数えない。

【判定】以下の性別、年代に応じた時間帯で、「速い」にあてはまるなら筋力年齢は実際の年齢より若く、生活習慣病予防のために必要な筋力が十分あるということ。「遅い」場合は、もっと筋力をつけることをおすすめします。

性・年代別の時間(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-

さて、あなたの筋力年齢はどうでしたか？
まず、自分の体を知ることから始めて、転倒しにくい体づくりを始めてみませんか。

健脚度測定

1 最大1歩幅



よいしょっと! 何cmいくかな?

2 10m全力歩行



さあ! はりきって歩くぞ!

3 40cm踏み台昇降



よいしょっ!!

4 つぎ足歩行



バランスを取って。おっとっと。

転倒予防教室では、転倒・骨折についてや、薬・食事・口腔ケアについてなど転倒予防に必要な内容の講話や、自分の

◆転倒予防教室ではどんなことをやっているの？

国東町では、昨年度から取り組みを始めて、現在では、転倒予防教室4カ所(富来・藁藁・赤松・今在家)、健康体操教室2カ所(塩屋・浜崎)で定期的に教室を実施し、皆さん、楽しく体を動かしています。

自分の地区でもやってみたいと思う方は、国東保健センターまでご連絡ください。

体の状態を知ってもらうために「健脚度測定」を行ったり、転びにくい体づくりのためのストレッチや筋力アップ体操を行ったりしています。
みんなで楽しく勉強したり体操をしたりして、転倒しにくい体作りに取り組んでいます。実際に体操やストレッチを行うことで「健脚度」の改善が多くの参加者に見られています。

転倒予防教室を実施しています!!

国東町

問い合わせ
国東保健センター
☎0978-2450

太ももに力を入れて筋力をつけるぞ!



お腹に力を入れて腹筋アップ!



ストレッチで柔軟を!



医師の講話