

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 15

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができません。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

★下半身の筋力トレーニング編

今月のテーマは“下半身の筋力トレーニングです。日常生活で、筋力低下を感じることはありますか？

- ✓ ものを持つと重たく感じることもある 買い物に行くと感じる
- ✓ 椅子から立ち上がる際に腰が重たい
- ✓ 腕の力を借りないと、立ち上がることができない
- ✓ 歩くスピードが減っている
- ✓ 体重が減ってきている

このような症状がある場合、もしかすると“筋力低下”が考えられます！

【筋力の評価 上肢編】

腕の力や特に握力は、日常生活の快適さのみならず、認知機能や、活力のバロメーターなどとも言われています。

握力では、男性では、<28kg 女性では<18kg 以上あると良いとされています。

【筋力の評価 下肢編】

○椅子からの立ち上がりテスト

- ・椅子の前に肩幅程度に開き、座った位置から、立ち上がりを10回繰り返すのに要した時間を計測します。基準値は、年齢によって異なります。評価が遅いとなった場合は、筋力の低下が予想されます。

表1：イス座り立ちテスト評価表（男性）^{3)一部改変}

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

表2：イス座り立ちテスト評価表（女性）^{3)一部改変}

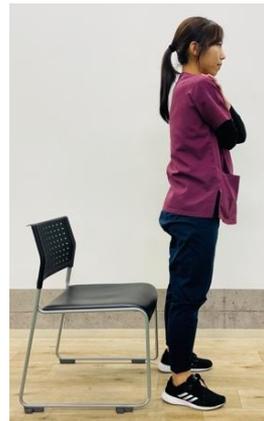
	年齢	速い	普通	遅い
女性	20～39歳	～7秒	8～9秒	10秒～
	40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～
	50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～
	60～69歳	～8秒	9～16秒	17秒～
	70歳～	～10秒	11～20秒	21秒～

【方法】



足を肩幅に開きます。

胸の前で手を組みます。



膝が、伸びきるまで、伸ばして立ち上がります。

臀部が、椅子に着いたら、すぐに立ち上がります。

出典：健康長寿ネットより

【自宅で筋力トレーニング編】

量：1日10回から20回 週2—3回以上

【立位の運動を行う上での注意】



【バックランジトレーニング】

★大腿部から臀部を刺激！



【カーフレイズ】

★ふくらはぎの筋肉を刺激！



○背筋をしっかりと伸ばすこと
○膝と足の向きを合わせること
○呼吸をしっかり行いながら
行いましょう！

足を後ろに引きながら前の膝
を真っ直ぐにゆっくりと曲げ
ていきましょう

爪先を揃えて、天井に高く伸び上
がります。挙げた位置で5秒停止
してまた戻しましょう！

【スクワット】

★下肢全体の刺激しましょう！



立位の姿勢から、ゆっくりと
椅子に座るように腰を下ろし
ます。この動作を繰り返しま
しょう！

【片足立ちバランス】

★最後にバランスも刺激しましょう！



近くのものに捕まり、片足立ち
をしていきます。片足立ちになる
ことができれば、5秒キープし、
バランスも鍛えましょう！



リハビリディサービスアクティ
理学療法士 前田 PT
理学療法士 西崎 PT (写真) です

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155