



高齢者の筋力

歳をとったら、筋力が落ちてしまつのは仕方がない。あきらめていませんか？
今号の、ひのいきでは「高齢者の筋力アップ」をテーマに、効果的な運動と食事の選び方を紹介します。

生活の中でこんなことありませんか？

おっと、危ない！

おじいちゃん大丈夫？



歩行に大きく関係する下肢の筋力はとても重要です。筋力が低下すると、転びやすくなるだけでなく、腰や膝の痛みを起こす原因にもなります。まずは自分の筋力レベルをチェックしてみましょう。



下肢の筋力を評価する方法として、椅子の立ち上がりテストがあります。さっそくやり方をチェックしてみましょう。

下肢筋力評価

椅子の立ち上がり

基本姿勢



肘掛けがない椅子の少し前に座り、両手を交差して胸に当てます(足は肩幅程度に開きます)。

① 「スタート」で両膝が完全に伸びるまで立ち上がります。

①

② ③ すばやく、座位姿勢に戻ります。

②

③



注意 キャスターなどが付いている椅子は動いてしまい危険なので、使わない。



注意 疲れすぎないように、楽しく測定しよう。



注意 測定が不正確になり、椅子の反動を使わない。

30秒間で何回できたかを数えます。※後ろにバランスを崩さないよう、また、膝や腰を痛めないよう細心の注意を払い行いましょう。

若い頃から運動だけでなく動くことが好き。プール、体操、自治会活動やボランティア。いろんなことにチャレンジ中。



増嶋さん

阿部さん/74歳



みんな～どんな運動してるnow!?

21回できた！評価4で満足です！ウォーキングを40分しているおかげかもしれないね！

運動開始のきっかけは、スポーツウェアのプレゼント♡自分に合った運動を見つけて楽しく続けています。

無理なくけがしないが大前提！



吉田さん/72歳



宇賀神さん/73歳

30回できたぞ！つま先立ちや片足立ち、布団の中で腹筋や背筋！ながら運動が効果あり！



桐さん/82歳



何回できた？

30秒椅子立ち上がりテスト結果表 5段階評価(年代別) (回/30秒間)

女性						男性					
評価	5	4	3	2	1	評価	5	4	3	2	1
年齢	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている	年齢	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下	20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下	30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下	40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下	50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下	60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下	65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下	70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下	75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下	80歳～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用