

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



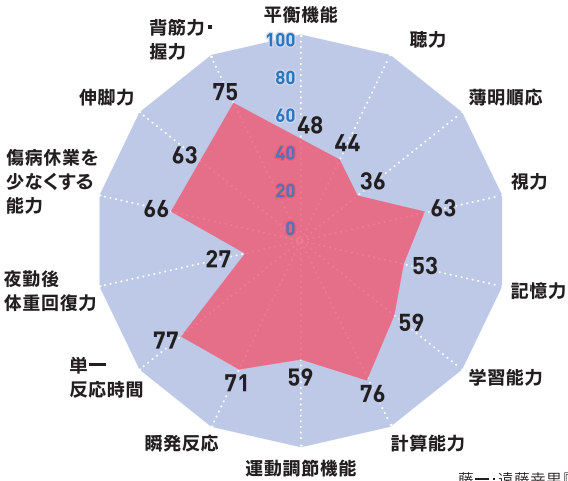
## 20歳代と50歳代の機能の変化



### 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

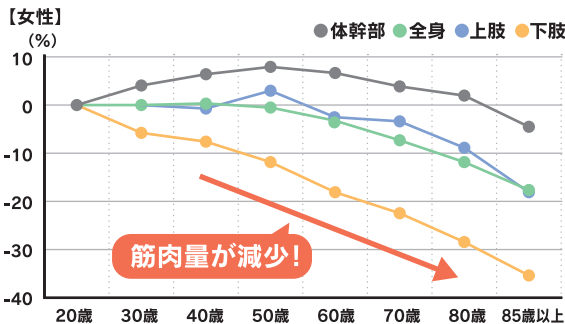
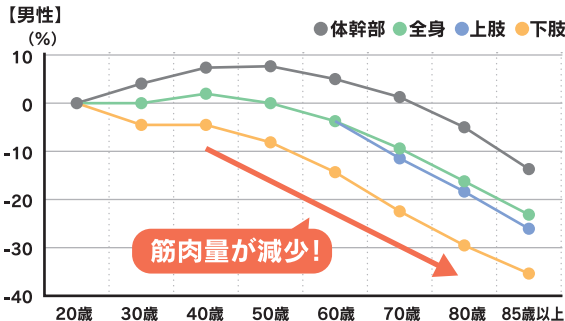
早いうちからの体づくりによって、年齢を重ねた時の体に大きな差が出ます！



## 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歳ごろから筋肉量が減少

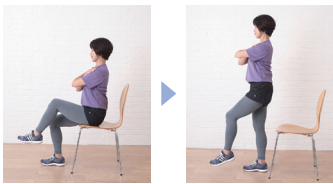


出典：日本人筋肉量の加齢による特徴 本 芳美、渡辺 美鈴、河野 令、広田 千賀、高崎 恭輔、河野 公一 日本老年医学会雑誌 47巻(2010) 1号よりグラフを作成

## 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】

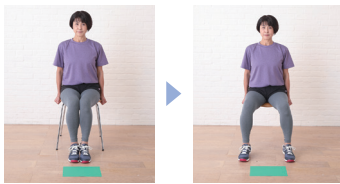
立ち上がった

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…

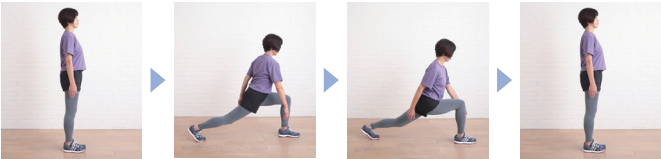
①ゆっくり股関節から足を開き、閉じる

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4 1.47～1.65

評価3 1.39～1.46

評価2 1.25～1.38

評価1 1.24以下 **要注意!**

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

歩幅を確認しましょ

②2ステップテストの動きを行ってみましょ

スポーツクラブレ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。

