シニア世代の
体力測定

・・・ホクショー健康経営・・・

8/25 火

14：00～16：00
会場 | ホクショー㈱白山工場　会議室
対象 | 60歳以上の社員

産保センター様にご協力いただき、
高年齢労働者を対象に体力測定を実施しました。

ファンクショナルリーチ



動的バランス能力の測定のため、バランスを崩さずにどのくらい体を傾斜できるかを測定します。

2ステップテスト



歩行能力・下肢筋力を把握するため、バランスを崩さずに実施可能な最大2歩幅を
測定します。

座位ステッピングテスト



下肢の敏捷性を測るため、どのくらい素早く足を動かすことができるかをみます。

閉眼片足立ち



静的バランス能力を測るため、眼を閉じた状態で、何秒間、片足で立ってられるかを評価します。

開眼片足立ち



静的バランス能力を測るため、眼を開けた状態で、何秒片足で立ってられるかを評価します。

アンケート

- 歩くだけでは筋力が着かない事がわかった。
  スクワット等筋トレも行いたい。
- 閉眼と開眼のバランスでそんなに差がつくとは思わなかった。
- 内容的に社内展開可能と思われるので、
  1年に1回程度社内で実施しても良いのではないか。