

足腰チェック講座①

日時：2024年12月23日(月)

対象：55歳以上の社員

主催：協会けんぽ石川支部



①ストレッチ

足腰の筋肉の重要性をご講義頂いたのち、
筋トレ前に怪我をしないようにしっかりストレッチを実施しました。



足腰チェック講座②

②閉眼片足立ちテスト

腰に手をあて、目をつぶった状態で、何秒間片足立ちできるか計測しました。

男性						女性						軸足(右) 評価(1-5)	
評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	秒	
年齢						年齢						秒	
20~24	~6	7~21	22~66	67~204	205~	20~24	~6	7~20	21~64	65~199	200~	秒	
25~29	~5	6~20	21~64	65~200	201~	25~29	~5	6~20	21~63	64~196	197~	秒	
30~34	~5	6~16	17~51	52~156	157~	30~34	~5	6~16	17~53	54~167	168~	秒	
35~39	~4	5~14	15~44	45~133	134~	35~39	~4	5~14	15~47	48~148	149~	秒	
40~44	~4	5~12	13~37	38~110	111~	40~44	~3	4~12	13~41	42~127	128~	秒	
45~49	~3	4~10	11~30	31~87	88~	45~49	~3	4~10	11~34	35~105	106~	秒	
50~54	~2	3~8	9~24	25~66	67~	50~54	~2	3~8	9~27	28~80	81~	秒	
55~59	~2	3~6	7~17	18~44	45~	55~59	~2	3~6	7~19	20~55	56~	秒	
60~64	~1	2~4	5~10	11~24	25~	60~64	~1	2~4	5~11	12~28	29~	秒	

出典：中央労働災害防止協会、天理大学体育学部体力学研究室中谷研究室



加藤さん ダントツ1位！！
左足 約1分30秒 ✨ ✨ ✨

足腰チェック講座③

③30秒椅子立ち上がりテスト

胸前で手を組み、30秒で何回椅子から立ち上がることが出来るか計測しました。

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

出典：中央労働災害防止協会、天理大学体育学部体力学研究室中谷研究室



他の皆さんも是非一度お試してください！



自分が思っている以上に筋力の低下を感じた方もいらっしゃいました。



足腰チェック講座④

④筋トレ

初級・中級・上級で足腰を鍛える筋トレを実施しました。



初級は皆さん余裕の笑顔



中級でも、かなりキツイ！！泣



上級が終わるころには、
汗だく、へトヘト・・・



本日の講座で学んだ筋トレを2～3個ピックアップして毎日実施しましょう。

転倒災害の原因多くは、『足が上がらない』ことと言われています。

普段から上の階のトイレに行ったりと『階段』を使う習慣をつけ、足を上げる意識をしましょう。

目指せ！！いつまでも若く健康な体づくり！！

予想よりかなりキツイ
筋トレでしたね。
皆さん本当に
お疲れさまでした！



▼次ページ、アンケート結果です。

足腰チェック講座⑤

⑤ アンケート結果

参加人数	12名	
性別	男性	
年齢	50代	4名
	60代	8名
満足度	大変良い	7名
	まあまあ良い	2名
	あまり良くない	1名
	未回答	2名

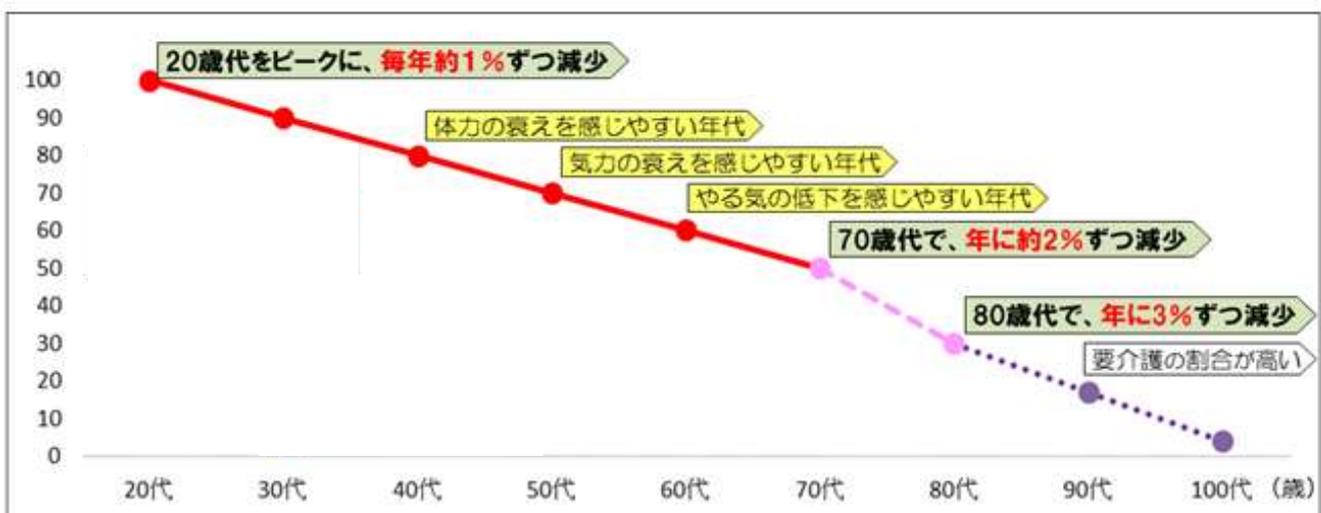


好評でしたので、
第2回の開催も
検討したいと思います。

今回都合が悪かった方も
次回は非ご参加ください。

感想	実際に体を動かし指導してもらい非常に良く全て役立つ内容でした
	丁寧な説明で良かったと思います
	分かり易くて良かった
	定期的にも実施しても良いかも
	足腰の筋肉を保持出来そうだと思います
	筋肉が減らない方法を教えてもらいたい
	自身の体力の無さが良く分かった
	非常に分かり易かった
	課員にも伝えて健康づくりを推進したいと思います
	効率的なトレーニング方法を取得出来ました
	少し休憩が欲しかった

★★★足腰の筋肉は、20歳以降、年に1%ずつ減っていきます★★★



参考：かんたん筋トレで転倒予防 中央労働災害防止協会、高齢者の筋特性と筋カトレーニング 体力科学 2003

★★★要介護状態にならないように、健康寿命を日頃から意識していきましょう★★★