

身体活動量をチェックしよう！⑤

～筋力の評価～

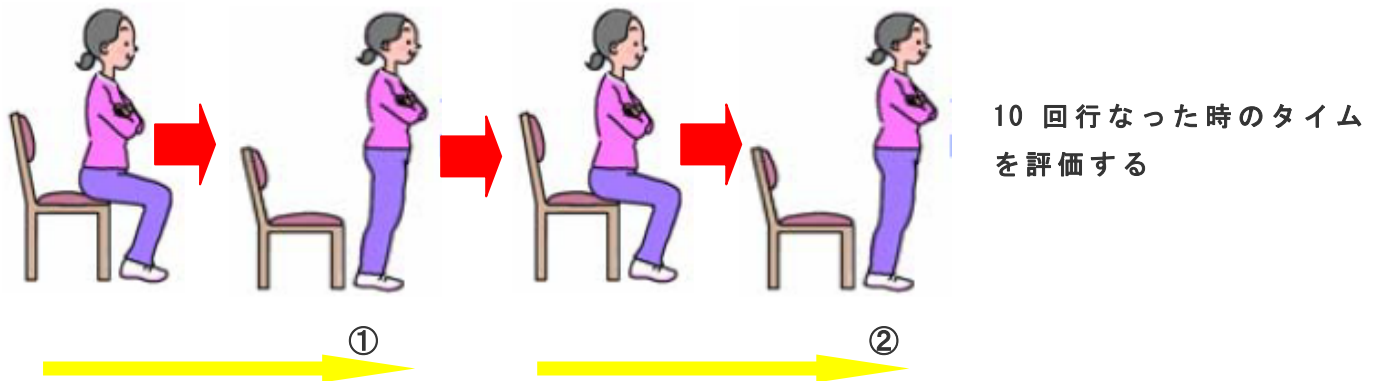
(1) 筋力の評価

「健康づくりのための運動指針（2006）」では、筋力の評価として下肢の筋力の評価を取り上げています。この理由は、加齢が筋力の低下に与える影響は下肢が大きくなるためです。

下肢の筋力は、下の図のように椅子の座り立ちを10回行なった時のタイムから評価を行います。

【準備する物】安定した動きにくい椅子、秒数を測定することができる時計

- (1) 背筋を伸ばして椅子に座る
- (2) 両手は腕の前で組む
- (3) 膝が完全に伸びるまで立ち上がる
- (4) すばやく開始時の座った姿勢に戻る



【注意点】

- * 椅子は動きにくい、安定した物を使いましょう
 - * 素足またはかかとが低い靴をはいて行いましょう
 - * 息は止めないようにしましょう
 - * 強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないで下さい
 - * お尻が椅子につかない場合や膝が完全に伸びていない場合は回数に数えません
- 測定した時間（秒）から、下の表で現在の筋力の評価を行います

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	-6	7-9	10-	-7	8-9	10-
40-49	-7	8-10	11-	-7	8-10	11-
50-59	-7	8-12	13-	-7	8-12	13-
60-69	-8	9-13	14-	-8	9-16	17-
70-	-9	10-17	18-	-10	11-20	21-

測定した時間（秒）の結果が、性・年代に対応する「普通」又は「速い」の時間以内の方は、現在の筋力が生活習慣病予防のために目標となる筋力にほぼ達していると考えられます。

測定した時間（秒）の結果が、性・年代に対応する「遅い」の時間以上の方は、目標となる筋力に達していない可能性が高くなります。

（2）筋力を向上させるための運動

筋力を向上させるためには、スポーツジムなどでマシンなどを用いて行なう物や自宅で行なう体重の負荷を利用したものなどがあげられます。ここでは、自宅で行なう方法について取り上げたいと思います。

①スクワット（大腿部前面、大腰筋）



- （1）足を肩幅に開きハの字にします
- （2）背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばします
- （3）つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げます
- （4）1秒間この姿勢を保持します
- （5）3秒間で元の姿勢に戻します

【注意点】膝がつま先より前に出ないようにし、下を向かないようにします

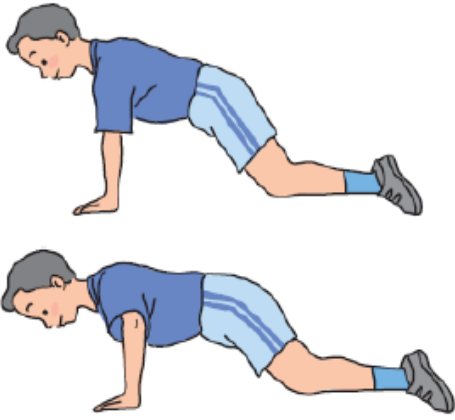
②ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）



- （1）背筋を伸ばし、腰の位置を固定します
- （2）この状態で、お尻の下の方に力を入れます
- （3）3秒間でかかとから足を後ろへ上げます
- （4）1秒間この姿勢を保持します
- （5）3秒間で足を元の状態に戻します

【注意点】上半身が前傾しないし、足を上げる際は腰を反らさないようにしましょう。椅子に体重をかえると、効果が小さくなってしまいますので、注意しましょう

③ 腕立て伏せ（胸、腕）



- (1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけます
- (2) 両腕を床に対して垂直に伸ばします
- (3) この時に肘は少し曲げるようにします
- (4) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れます
- (5) ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持します
- (6) ゆっくりと元の姿勢に戻します
- (7) この時、腰を反らさないに注意しましょう

椅子の座り立ちの結果を参考に、下記の回数を目安に実践してみましょう！
ただし、筋力に自身のない人は、最大 2 セットとし、少しずつセット数を増やしていきましょう。

- ・ 「遅い」 → ①～③の各種目10回 × 1 セットを週 5 ～ 7 回
- ・ 「普通」 → ①～③の各種目10回 × 2 セットを週 5 ～ 7 回
- ・ 「速い」 → ①～③の各種目10回 × 3 セットを週 5 ～ 7 回

「健康づくりのため運動指針（2006）」抜粋