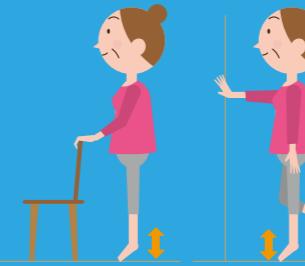


健康運動指導士

西村 司のすこやか体操

～記憶に残る健康体操～



青森県立中央病院
臨床検査技師
健康運動指導士
西 村 司

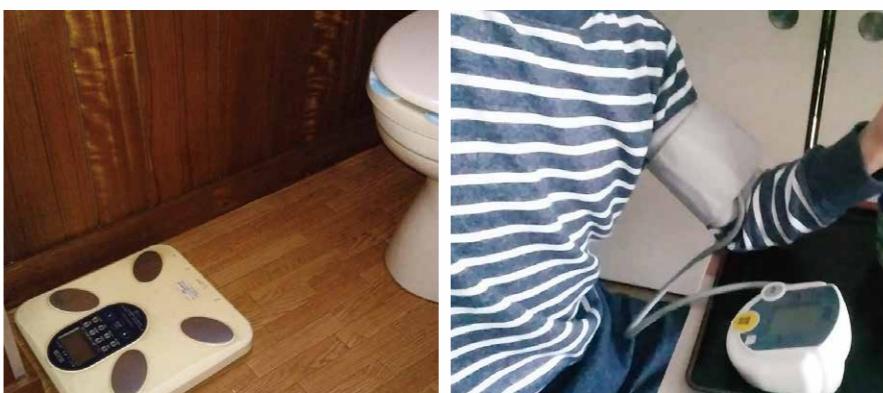
健康運動実践指導者
境 沙織

自分の体の状態を毎日知る。
体に気を遣う事が運動の始まり。

最近、何だか疲れやすい、階段の上り下りが辛い、「どうしよう」と声が出るなど「年だな」と年齢のせいにしている人も多いと思います。そこで日常生活に運動を取り入れて、疲れにくい体づくりをしましょう。普段、運動はなかなか出来ていないと言う人でも、誰にでも簡単に出来る運動を紹介いたします。

毎日、歯を磨き歯は大事にするのに、毎日、体重と血圧を測っていますか？歯磨きと同じように体重と血圧を毎日計り自分の体の状態をチェックしましょう。体重の増加はメタボリック症候群に繋がり、高血圧は大きな病気の引き金になるとあります。また、収縮期血圧（上の血圧）が180mmHg以上、または、拡張期血圧（下の血圧）が110mmHg以上の時は運動を控えた方がいいと言われています。体重計は洗面所やトイレに置く、血圧計は一度しまようと置きっぱなしにして、朝食前に血圧を測る習慣をつける事が大切です。

す。体重計は洗面所やトイレに置く、血圧計は一度しまようと置きっぱなしにして、朝食前に血圧を測る習慣をつける事が大切です。



毎朝、トイレの後に体重を計り、朝ごはんの前に1~2分安静にしてから血圧を2回計り記録する

記憶に残る簡単体力テストで自分の体の危機を知る。

1. 開眼片足立ちテスト

（片足で15秒立っていられない人です）



- ①両手を腰に当て、片脚を床から5cm程離し、立っていられる時間を測定します。左右行う。
- ②開眼片脚起立時間は平均で、65歳は44秒、70歳は31秒、75歳は21秒、80歳が11秒です。
- ③運動器不安定症と診断されるのは15秒以下です。

(埼玉医大、坂田2007)

2. 立ち上がりテスト

（高さ40cmの椅子から片足で立ちあがれたら合格、腿の筋肉は保たれています、立ち上がれない人は腿の筋肉に衰えがあります。）



- ①椅子（約40cm）に座り手は胸の前で組む
- ②片足を上げる。
- ③反動をつけずに立ち上がる。
- ④立ち上がって3秒間保持する。左右行う。

腿の筋肉は、膝を曲げる、腿を上げるなど立つ、歩くための大重要な筋肉です。腿の筋肉を保つ事は、活発な生活を送るために重要な事です。