

知っていますか？ 20代以降、足腰の筋肉が年に1%ずつ減っていくことを。最近『疲れ易い』などを感じる方は、もしかして『足腰の衰え』が原因かも？！
下記の筋力テストを行って、早め早めの対策を行いましょ！

足腰の筋力や体幹のバランス力などを評価するテストです。事前にストレッチを行って安全に実施しましょう！



閉眼片足立ちテスト

あなたの結果は？

男性					
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					
20~24	~6	7~21	22~66	67~204	205~
25~29	~5	6~20	21~64	65~200	201~
30~34	~5	6~16	17~51	52~156	157~
35~39	~4	5~14	15~44	45~133	134~
40~44	~4	5~12	13~37	38~110	111~
45~49	~3	4~10	11~30	31~87	88~
50~54	~2	3~8	9~24	25~66	67~
55~59	~2	3~6	7~17	18~44	45~
60~64	~1	2~4	5~10	11~24	25~

女性					
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					
20~24	~6	7~20	21~64	65~199	200~
25~29	~5	6~20	21~63	64~196	197~
30~34	~5	6~16	17~53	54~167	168~
35~39	~4	5~14	15~47	48~148	149~
40~44	~3	4~12	13~41	42~127	128~
45~49	~3	4~10	11~34	35~105	106~
50~54	~2	3~8	9~27	28~80	81~
55~59	~2	3~6	7~19	20~55	56~
60~64	~1	2~4	5~11	12~28	29~

軸足(右) 評価(1~5)

秒

軸足(左) 評価(1~5)

秒

30秒椅子立ち上がりテスト

あなたの結果は？

男性					
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					
20~29	~22	23~27	28~32	33~37	38~
30~39	~20	21~25	26~30	31~36	37~
40~49	~19	20~24	25~29	30~35	36~
50~59	~17	18~21	22~27	28~31	32~
60~64	~13	14~19	20~25	26~31	32~
65~69	~13	14~17	18~21	22~25	26~
70~74	~11	12~15	16~20	21~24	25~
75~79	~10	11~14	15~17	18~21	22~
80~	~9	10~13	14~16	17~19	20~

女性					
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					
20~29	~17	18~22	23~28	29~34	35~
30~39	~17	18~23	24~28	29~33	34~
40~49	~16	17~22	23~27	28~33	34~
50~59	~15	16~19	20~24	25~29	30~
60~64	~13	14~18	19~23	24~28	29~
65~69	~11	12~16	17~21	22~26	27~
70~74	~9	10~14	15~19	20~23	24~
75~79	~8	9~12	13~17	21~18	22~
80~	~8	9~12	13~16	17~19	20~

30秒間 評価(1~5)

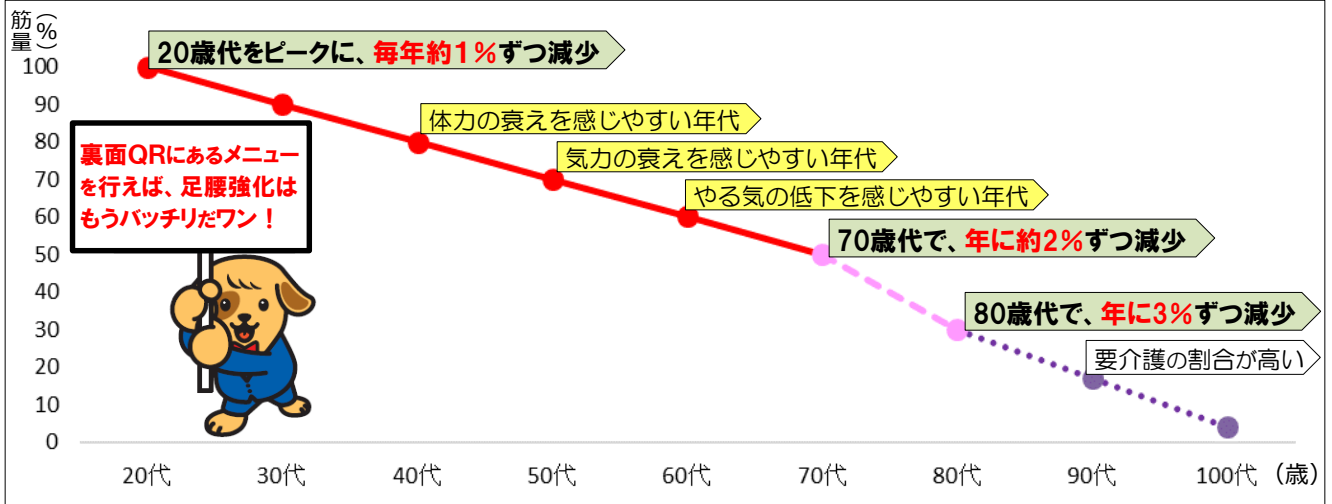
回



あなたの足腰は大丈夫？

健康と元気と若々しさの要は足腰の筋肉にあり?!

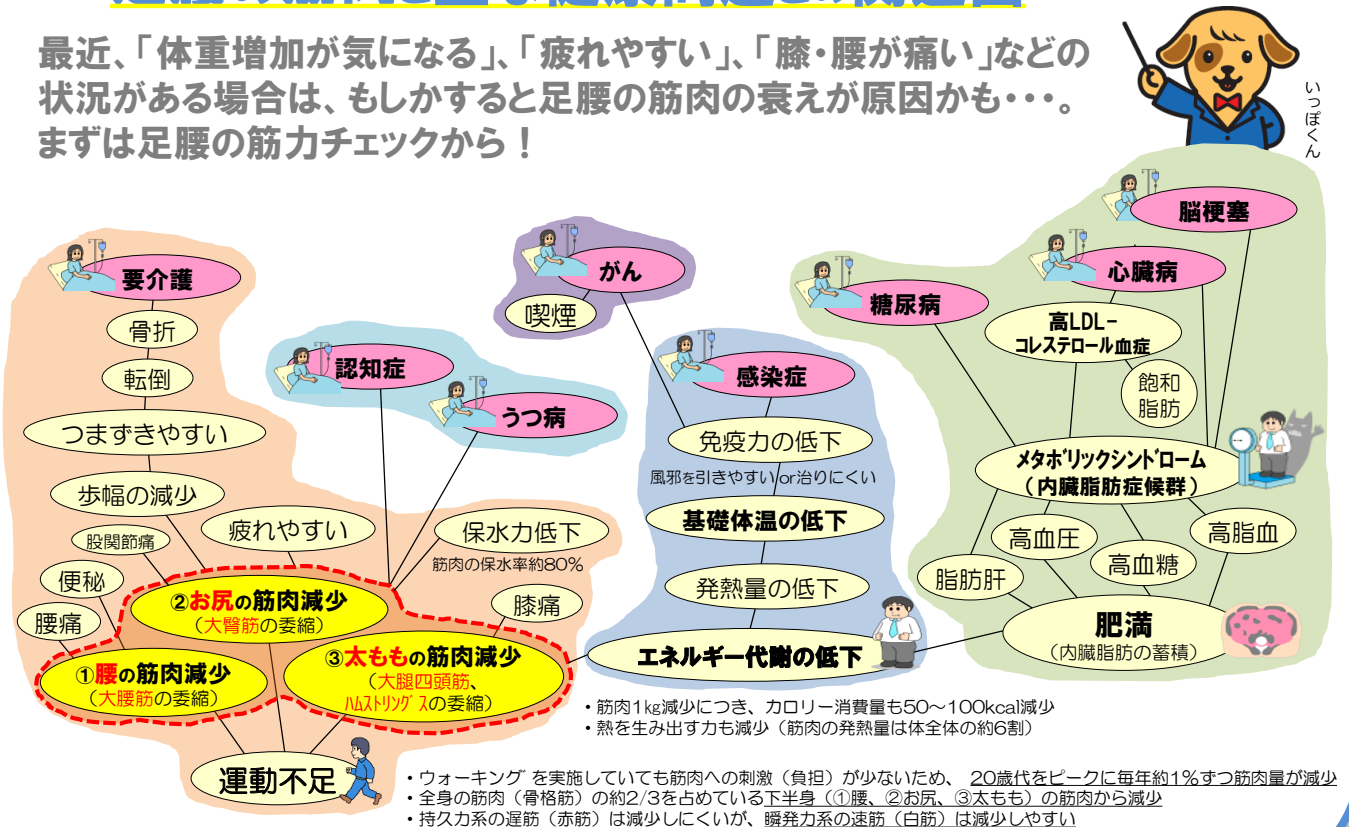
加齢に伴う足腰の衰えに気をつけましょう！



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力トレーニング 体力科学 2003

足腰の筋肉と主な健康問題との関連図

最近、「体重増加が気になる」、「疲れやすい」、「膝・腰が痛い」などの状況がある場合は、もしかすると足腰の筋肉の衰えが原因かも…。まずは足腰の筋力チェックから！



全国健康保険協会 石川支部

協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55WAKITA金沢ビル9階

【連絡先】TEL：076-264-7200【音声ガイダンス②】



使ってみよう！
マイ保険証