

# あなたの筋力チェックをしてみましょう

四日市羽津医療  
センター改変

	1. 握力	2. 開眼片足立ち (20秒以上)	3. イスからの立ち上がり (10回を15秒以内)
チェック			
何がわかる	両腕の筋力で、 全身の筋力の大まかな程度を知ることができます	両足の筋力とバランス能力 「止まった姿勢」と「動いている姿勢」の両方を保つ力で、 日常の動きに重要な体を支える力が分かります	足の筋力 椅子に座る、立ち上がるという日常的な動作から足全体の総合的な筋力が分かります
基準	男:26kg以上 女:18kg以上	20秒以上立っていられる * 5秒以下は転倒しやすい	10回を15秒以内にできる * 15秒以上で筋力低下、 歩くのが遅くなる傾向
あなたの結果	右腕 1回目 2回目 kg 左腕 1回目 2回目 kg	<20秒> <できなかった時> 右【できた】・【 秒】 左【できた】・【 秒】	10回を【 秒】 * 15秒以内に10回が 【できた】・【できない】
運動	他の筋力チェックと合わせて判断しましょう	<b>20秒以下なら！</b> 【中殿筋・大殿筋トレ、 足趾関節運動】  ・開脚運動 (寝た姿勢・立った姿勢) ・お尻上げ運動 ・ビー玉運び ・タオルギャザー など	<b>15秒以上なら！</b> 【大腿四頭筋・下腿三頭筋・ 腸腰筋トレ】  ・膝伸ばし運動 ・膝下タオル押し・足上げ ・もも上げ運動・足上げ運動 ・かかと上げ運動 ・ビー玉運び ・タオルギャザー など