

体を動かしてこなかった人が急に運動を始めると、思わぬケガを招く。高齢者では寝たきりにならぬかねない。今の体力はどの程度なのかを自覚している例は少ないだろう。普段から体力を把握し、それに適した運動を実践したい。

今月4日朝、東京都品川区の公園に高齢者ら約30人が集まった。公益財団法人・体力づくり指導協会が毎月開く運動教室に参加するためだ。「どのくらい動けるかな」「ストレッチは入念に、けがには気を付けてね」。同協会の西城真人主任研究員の声が響く。その後、参加者は柱に手をあて、ふくらはぎを伸ばすことで足首を柔らかくしてつまずきを防ぐ運動などを実践した。

参加者の一人、中原久子さん(66)は昨年10月に直腸の手術をした。これまで特に健康を意識することはなかったが、入院やその後の療養などの結果、日常生活でも体力の衰えを実感した。昨年12月に運動教室に初めて参加したときには体を動かすつらさを感じたが、毎月参加し続けることで体力が戻り、今では手術前より向上しているという。

### 3つに大別可能

そもそも体力とは何か。筑波大学の田中喜代次教授は「文字通り動くための体の力だ」と説明する。さらに何のための体力かという視点で3つに大別できるという。まずは健康保持のために必要な「健康関連体力」。次に掃除や洗濯などの日常生活に必要な「日常関連体力」、そして

# 高齢者、運動前に体力測定

## 基本となる4つの運動で体力を知る

### 1 肩の柔軟性—バックスクラッチテスト

- 片手を上から、もう一方の手を下から背中に
- 両中指の距離を測る。指先が触れれば±0センチ、重なったら+●センチ、離れていれば-●センチ



### 2 足腰の柔軟性—体前屈

- 椅子に浅く腰掛けて片足を伸ばし、かかとを床につける。腰を曲げ両手の中指がつま先に届くか調べる
- つま先に触れた場合は、±0センチ、つま先より先にいったら+●センチ、届かなければ-●センチ



### 3 腕の筋力—壁腕立て伏せ

- 両手を肩幅より広めに壁につける。肘を伸ばし、足を壁から1歩後ろに
- 20秒間の壁腕立て伏せの回数を数える



### 4 足の筋力—ステップテスト

- 立った姿勢で両手のひらの高さまで膝を上げる
- 20秒間に上げた回数を数える



75歳以上(足の筋力は80歳以上)の男性の場合

点数	①肩の柔軟性	②足腰の柔軟性	③腕の筋力	④足の筋力
1	~-54センチ	~-32センチ	~3回	~4回
2	-53~-43	-31~-23	4~6	5~10
3	-42~-31	-22~-17	7~8	11~18
4	-30~-24	-16~-12	9~10	19~22
5	-23~-21	-11~-7	11~12	23~24
6	-20~-18	-6~-2	13~14	25~26
7	-17~-12	-1~5	15~16	27~30
8	-11~-5	6~12	17~18	31~35
9	-4~1	13~18	19~20	36~39
10	2~	19~	21~	40~

75歳以上(足の筋力は80歳以上)の女性の場合

点数	①肩の柔軟性	②足腰の柔軟性	③腕の筋力	④足の筋力
1	~-41センチ	~-1センチ	~1回	~4回
2	-40~-33	2~4	2~4	5~10
3	-32~-26	5~6	5~6	11~16
4	-25~-19	7~8	7~8	17~20
5	-18~-15	9~10	9~10	21~22
6	-14~-11	11~12	11~12	23~24
7	-10~-5	13~15	13~14	25~27
8	-4~-1	16~18	15~16	28~30
9	0~2	19~22	17~18	31~33
10	3~	23~	19~	34~

(注)①②は左右の平均値、小数点以下切り捨て

4種目すべてが7点以上、かつ合計35点以上

⇒体力は実年齢よりかなり若い

4種目すべてが6点以上、かつ合計27点以上

⇒体力は実年齢と同等~若い

5点以下の種目が2つ以上、または合計24点以下

⇒運動不足と考えられる

## 柔軟など4種簡単に判定

健康関連まで損なわれれば、寝たきりなどにつながる恐れがある。そこで重要になるのが、自分の今の体力をしっかり把握することだ。田中教授が提唱するのは、基本となる4種類の運動を実施して、自分がどの程度まで動けるかを知る方法だ。「家庭でも簡単に測れ、これから運動を始める人にはうってつけ」(田中教授)。

4種類の運動では、肩と足腰の柔軟性、腕と足の筋力を測定する。項目ごとに点数を付け、体力の指標にする。肩の柔軟性を調べるバックスクラッチテストでは、上と下から背中に回した両手がどの程度離れているかをみる。物差しで家族などに測ってもらうとよい。運動やストレッチなどを普段やっていない人は体が硬くなりがち。足腰の

柔軟性を測る体前屈では、足を前に出して座って実施する方法もあるが、自宅の椅子を使って測ることも可能だ。いずれも左右の手・足で実施し、平均値を出そう。

### 週に2~3日以上

また、腕の筋力を測るのも壁を使えば簡単だ。両手を壁に付けて腕立て伏せをする。脚の筋力を測るステップテストでは立った姿勢で交互にももを上げ、その回数を測る。これらを10点満点で点数化したうえで、体力が実際の年齢相応なのかを判定する。田中教授は「体力が備わっている人は運動を継続し、運動不足で体力が低下している場合は、少しずつでもよいので運動を始めたい」と話す。例えば、体力測定に用いる4種類の運動を実践するものも有効という。一週に2~3日以上運動すれば、次第に体力が向上する(田中教授)

体力が増すのを実感しながら楽しく取り組み、運動する習慣を付けることが大事だ。茨城県つくば市で長年、高齢者の訪問医療に携わっていた室生勝医師は「自分に合った運動を続けることで体力年齢が若返れば、それが生きがいにつながる」と話す。高齢者が要介護になるのを、遅らせる効果も期待できるという。ただ膝の慢性痛などがあれば、無理をしないで医療機関を受診しよう。(八木悠介)

### ひとくちポイント

#### 〈本〉

- ◆簡単な運動から体力年齢を測るには「どこでもできる! 1人でできる! 大人の体力測定」(田中喜代次、齋下典子著、メディカルトリビューン「インターネット」)
- ◆各地の運動教室を紹介 公益財団法人体力づくり指導協会「教室の開催地」のページ (<http://www.tairyoku.or.jp/place.html>)