

体力測定 of 季節です

～年1回、健康診断・体力測定～



第 38 号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
2019年10月14日



内箕輪青年館での体力測定の様子

秋が深まり、運動しやすい季節となりました。季節の変わり目となるため、体調管理を十分におこない、活動的な季節としていきましょう。
さて、健康増進モデル事業では毎年九月頃から体力測定をおこない、健康診断と同様に自分のカラダを確認する機会としています。

▼年に一回、健康診断と体力測定をおこないましょう！

「健康診断は毎年受けてます」という方は多いはず。しかし、体力測定となると、「何十年もしていない」と答える方がほとんどです。最近では、国が積極的に介護予防事業をおこなっていることから、シニア世代では体力測定をおこなう機会も以前に比べて多くなってきました。これは、国が「予防」特に「一次予防」に舵取りをし始めたためです。将来寝たきりにならないため、元気なうちにしっかりと体力(筋肉量)をつけ、健康寿命を伸ばす狙いがあります。



▼なぜ体力測定する必要があるの？

カラダの痛みや動きづらは六十歳を過ぎるとどこかしらに違和感を覚えた方があるのではないのでしょうか。それは、私たちのカラダは生活習慣によって偏った動作が増えてくることにより、過度に動かす場所、動かさない場所が決まってしまふから。負担が蓄積され、積みも積もったものが徐々に動きづらさや痛みとなつててくるからです。

しかし、生活習慣を変えることは容易なことではありません。そのため、痛みが出る前に予防する方法を見つけたる有効な手段のひとつに体力測定があります。

筋力は百歳からでもつくと言われていますが、カラダの動きづらさや痛みが出てから運動を始めるのはとても大変です。また、すぐに効果がでるものでもありません。運動の効果を感じるためにも早いうちからコツコツと貯筋活動をする事がとても大切です。

▼「今」が一番若い時です！

まずは体力測定で現在の体力を確認し、カラダを動かす事を増やしてみましよう。「一気にたくさん！」ではなく、「今の活動に少しだけ追加」がお勧めです。教室に通っている方は、家の周りを散歩する日をもう一日増やしたり、毎日ウォーキングしている方は、スクワットを始めると工夫は様々です。運動方法に困った時などはメデイカルスポーツセンターの運動指導員に聞いてください。体力測定結果からの相談にもお応えします。いつでも、お気軽にご相談ください。



健康増進モデル事業
教室スケジュール

東日笠・浦田・高坂
大岩・黄和畑・安住地区

10月1・8・15日(火曜日)

上新田・大鷲・宿原地区
怒田沢・奥米・正木地区

10月2・9・16・23日(水曜日)

10月3・10・17・24日(木曜日)

