



## 体力に自信ありますか？

ふとした瞬間に、体力の低下を感じたことはありませんか？  
コロナによる生活様式の変化が、あなたの体力を低下させているかもしれません。



### 体力低下チェックリスト

- 歩くスピードが人と比べて遅い
- 階段ではなくエスカレーターを必ず使う
- 電車やバスで短い時間でも座りたくなる
- あまり歩かない生活をしている
- 身体を動かすのが面倒に感じる
- 階段や坂道で息切れしやすい

Let's  
体力測定!



1つでも該当していたら  
体力が低下しているかも!?  
自身の体力を把握できる  
「体力測定」を受けてみませんか？

### 体力低下にご用心

春日井市保健センターで実施している体力測定項目の一つである握力測定について、コロナ流行前の令和元年度と流行以降の令和3年度で測定値の変化を図1に示しました。体力測定を継続して受けるような意識が高い人でも低下していることがわかります。

出来ると思っていた動きのイメージと実際の身体能力のギャップが、思わぬ事故や怪我につながるかもしれません。左記の「体力低下チェックリスト」で一つでも該当する項目があったり、日常生活の中で体力の低下を感じる方は、「体力測定」を受けてみてはいかがでしょうか。

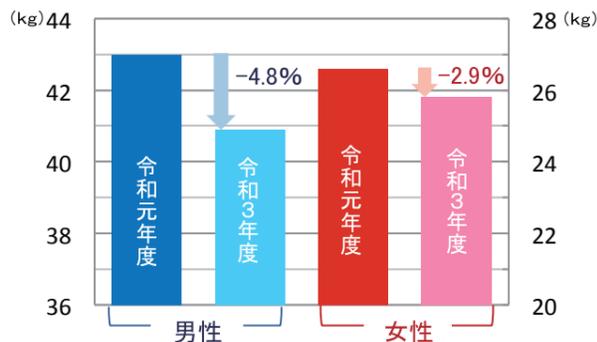


図1 コロナ流行前後の握力の変化

### 体力測定

## 保健センターで受けられます！

春日井市保健センター(中央台)では、人間ドックなどの健診を受けられた方を対象に体力測定を実施しています。自分の体力年齢を知り、自分に適した健康づくりを始めてみませんか？

要予約

詳しくはこちら



◆体力測定を受ける時に、6か月以内の健康診断結果(特定健診と同等以上のもの)が必要です。まずは健診を受診しましょう。

◆手軽に体力測定を受けていただけるよう「**基本コース(無料)**」を新設しました。65歳以上の方には、「運動機能測定」で下半身の筋力を測定します。

#### 運動機能測定「ザリッツ」

立ったり座ったりを3回繰り返すだけで、下半身の筋力を簡単に測定できます。



◆体力測定の結果から、健康運動指導士があなたに合った運動を提案します。

◆体力測定を受けられた方は、保健センターで開催している有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたウォーキングやエアロピクスなどのさまざまな講習会(事後支援講習会)を受けることができます。

測定種目	65歳未満		65歳以上	
	基本コース	しっかりコース	基本コース	しっかりコース
A 自転車エルゴメーター(全身持久力)	●※	●※		
B 運動機能測定「ザリッツ」(筋力等)			●	●
C 長座体前屈(柔軟性)	●	●	●	●
D 握力(筋力)		●	●	●
E 上体おこし(筋持久力)	●	●		●
F 全身反応時間(敏しょう性)		●		●
G 閉眼片足立ち(平衡性)		●		●

※新型コロナウイルス感染防止対策のため休止中

#### 事後支援講習会の一例



ウォーキング



スロートレーニング

### 貸館事業

## 保健センターをリニューアル！

より多くの皆様の健康づくりに活用いただけるよう施設を改修し、皆様の健康維持及び増進を支援します。

要予約

詳しくはこちら



新設

フィットネスルーム(3階)



エアロピクスの場合、約30人が使用できる広さです

新設

卓球場(2階)



ラケット、ボールの貸し出しもあります



STEP  
2

# 姿勢を意識した ウォーキング

姿勢が良くないと、腰痛や膝痛を引き起こします。

あごを引く  
視線は遠くに

背筋を伸ばす  
腕を大きめに振る

背中が丸まらないように

歩幅は広め

つま先で  
蹴り出す  
かかとから  
着地する



何かのついでに  
10分歩いてみませんか?

ウォーキングは日常生活の中に取り入れやすい運動です。ウォーキングをすることで、全身の血流が改善し、冷えやむくみ、肩こりなどの改善にもつながります。

# さあはじめよう 体力づくり

体力づくりで大事なポイントは「無理をしない」ことです。年齢を重ねると、若いころよりも柔軟性や瞬発力が低下することから、ハードな運動は体を痛めてしまうことがあります。まずは体力測定で自分の体力を数値化し、総合的に評価することで自分の弱点や体力の変化を確認することから始めてみましょう。  
また、体力づくりは継続することが大切で、定期的に運動の効果を確認することは、自信にもつながります。無理なく続けられる運動として、「ウォーキング」や「ストレッチング」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 普段の姿勢は「猫背」になっていませんか？

スマホやパソコンの作業で猫背の人が増えています。猫背は見た目が悪いばかりでなく、呼吸が浅くなり、体に十分な酸素を取り入れられない状態を作り出します。また、「ストレートネック」の原因にもなり、肩こりや頭痛を引き起こします。普段から良い姿勢を心がけるだけでもトレーニングになりますよ。

## 運動効果を高める ストレッチング

ストレッチングには、筋肉や関節を温め、柔らかくほぐす効果があります。伸縮性がアップするので、運動によって負荷がかかっても怪我をしにくくなります。可動域が広がることで、脚を動かす動作がスムーズに行われるので身体にしっかりと負荷をかけられ、運動効果も高まります。ウォーキングの前後にはストレッチングをしましょう。

ストレッチングをする時は、呼吸を止めずゆっくり呼吸をすることを意識しましょう。自分の身体に合わせて、無理せずに行ってください。



**ふくらはぎのストレッチング**  
反動はつげずに、痛みを感じるほど伸ばさないようにしましょう



**脚の裏側のストレッチング**  
背中が丸まらないように体を前に倒しましょう



**胸のストレッチング**  
肩甲骨を寄せるように胸の筋肉を伸ばしましょう

閉眼片足立ち



平衡性  
▶体のバランスを保つ能力

技能関連体力

危険を回避したり、けがを防ぐため、身体を正確に動かすための体力です。

全身反応時間



敏しょう性  
▶素早く動作を繰り返す能力

# まずは 体力測定

体力とは、ヒトの身体活動や生命活動の基礎となる身体的能力をいいます。大人になってからの体力は、健康長寿を全うするために重要であると言えます。

STEP  
1

体組成計測



▶体重や体脂肪率、内臓脂肪量、筋肉量などを測定

健康関連体力

いろいろな慢性疾患や健康障害に関連し、健康的な日常生活を支える上で重要な体力です。

長座体前屈



柔軟性  
▶大きく関節を動かす能力

自転車エルゴメーター

全身持久力  
▶運動を持続する能力



握力

筋力  
▶大きな力を出す能力

上体おとし



筋持久力  
▶筋力を持続する能力

健康の維持増進には、すべての体力が**バランスよく高い状態**であることが望ましいです。体力づくりに取り組むことで、体を健康に保つための**免疫力のアップ**にもつながります。

## 握力は健康のバロメーター？

脳卒中や心筋梗塞など、様々な病気による死亡リスクと**握力**には強い関係があることが報告されています。\***握力**が低い人たちは、平均値の人たちより病気による死亡リスクが高くなってしまいうのです。

日常生活の中で、ペットボトルのキャップの開けにくさを感じることはありませんか？そんなあなたは握力が低下している可能性があります。**握力**は全身の筋力を反映しているとも言われていますので、同年代の人よりも握力が低い場合は、全身の筋力も低下していることが考えられます。生活習慣病、寝たきりを防ぐためにも早速体力づくりを始めましょう！

\* 運動疫学研究 2014;16(2) 111-4