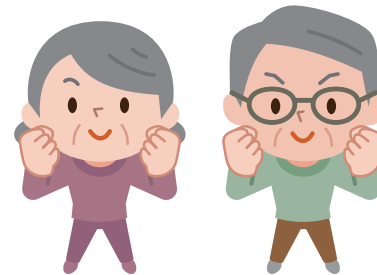


# 港区の運動プログラムが効果あり!



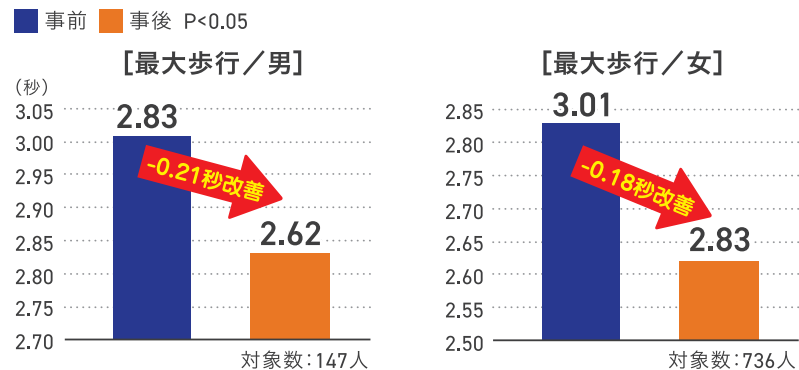
港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみなさんの体力(歩行機能や脚筋力)が有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

※2024年度の区内の介護予防事業実施施設(いきいきプラザ等)で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,292人

## 最大歩行



5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定



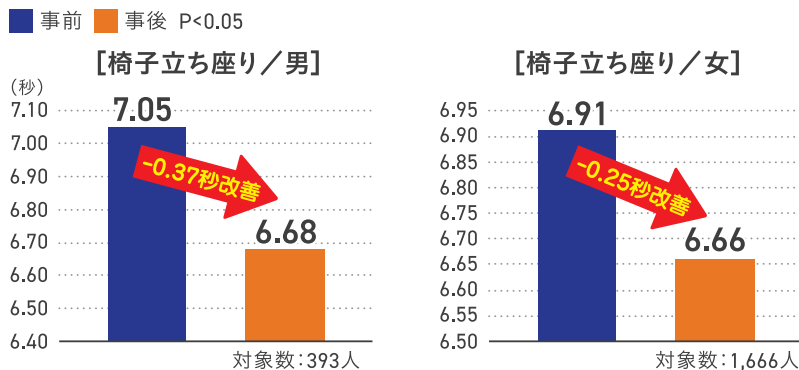
上のグラフは**最大歩行テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに、参加前測定よりも参加後測定で歩行速度の改善が見られ、**歩行機能の向上**が見られました。

これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2024年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は、**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。歩行速度の維持、向上には、**筋力やバランス能力が重要**です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。

## 椅子立ち座りテスト



5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を測定



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに参加前測定よりも参加後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力の向上**が見られました。

## 下肢筋力をセルフチェックしてみよう!

自宅で簡単にできる【片足立ち上がりテスト】



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。



どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない場合

**移動機能の低下**が始まっている状態です。

筋力やバランス能力が落ちてきているので

**下肢筋力を強化するトレーニング**をはじめとする

**運動を習慣づける**必要があります。

また、十分な**たんぱく質とカルシウム**を含んだ、

**バランスの取れた食事**を摂るように心がけましょう。