

年齢相応の筋力？

筋力年齢



運動や仕事・家事などの生活活動で、しっかり身体を使い筋肉に負荷をかけていないと、筋肉は20～30代をピークに少しずつ落ちてきます。あなたの身体は、実年齢、相応の筋力を持っていますか？

立ち上がりテスト

- ① 座面までの高さが **40cm** の椅子や台を用意
(簡単に動かず、安定したもの)
- ② 座って、胸の前で両腕を組み、片足を浮かせたまま、
反動をつけずに、立ち上がります
- ③ 立ちあがった身体を、バランスを崩さずに、3秒キープ
できればOK！ 左右両足できると、下表の太枠に該当
になります。

よいしょ！

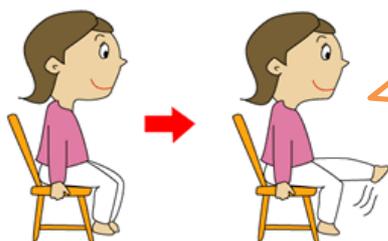


筋力年齢	男性	女性
20代	片足 20cm	片足 30cm
30代	片足 30cm	片足 40cm
40代	片足 40cm	
50代		
60代		
70代以上	両足 10cm	両足 10cm

④ ③ができたら、椅子や台の高さを低く
してチャレンジ！

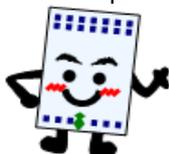
③ができなかったら、10cmの台を
用意して、両足つけたままの立ち上がり
にチャレンジしてください。

※ 膝や腰に痛みのある方は無理しないでください。



大切なのは、太もも前の「大腿四頭筋」で、
膝を伸ばすときに使う筋肉です。
膝を伸ばしたまま、テレビを見るなどして、筋肉を鍛えましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただく
ための『職場出前講座』実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話226-9961 FAX 226-9982