

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 2)

1月号



「脳活と貯筋運動」 (part 2) スタート

1月から始まった「脳活と貯筋運動教室 (Part 2)」は、23名の参加者で始まりました。森永先生の元気一杯の新年のあいさつから始まり、いつものように参加者の皆様の身体の状況に応じて運動を進めていきました。

先回の(part1)では、運動の成果の「見える化」の指標として、「開眼片足立ち」を取り入れました。今回 (part2)は、イス立ち上がりです。貯筋運動の成果がどのくらいだったか。試すのにはたいへん良い運動です。不肖、センター長の私も、挑戦しました。1月14日の1回目は、16回でした。1月21日の2回目は18回でした。私は66歳ですから、下の表をみると「低下」というちょっと残念な結果でした。自信があっただけにショックが大きかったです。参加者のみなさんと共に今の自分の体力を確認し今後の取り組みに生かしていきます！あなたもぜひ一緒にやりましょう(^ ^)/

イス立ち上がり (回/30秒)

年齢別 基準値	65~69 歳	70~74 歳	75~79 歳	80歳 以上
良好	24以上	23以上	22以上	20以上
普通	20	19	18	16
低下	16以下	15以下	15以下	13以下

千里の道も
1歩から

下半身の筋力低下は転ぶ要因第1位



がんばろ～

Produced by

CONYX

