



運動チャレンジ前の《30秒間椅子立ち上がりテスト》

運動チャレンジに取り組む前に、あなたの脚の筋力をチェックし、取り組みのめやすを確認しましょう！

〈準備〉

○ 椅子は安定感のある、高さ40cm程度のものを用意

※注意！

- ・軽い椅子を使うと倒れる危険があるので注意！！
- ・毎回、同じ椅子を使いましょう！

○ かかとの低い靴か、素足で行いましょう！

***測定の前に5～10回、練習しましょう！**

《運動チャレンジ取り組みのめやす》

30秒椅子立ち上がりテストの結果が

- ◎ **初級編**・・・0～14回
- ◎ **中級編**・・・15回以上
- ◎ **上級編**・・・中級を楽にできる

！注意！

- ◎無理せず、体調に合わせて取り組みましょう。
- ◎持病やケガなどがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ◎運動中に痛みや違和感を感じた場合は、直ちに中止してください。
- ◎自己責任にて取り組んでください。いかなる事故・負傷などにつきまして、一切の責任を負いません。

西淀川区社会福祉協議会
(ふくふく)のホームページ
からダウンロードできます！

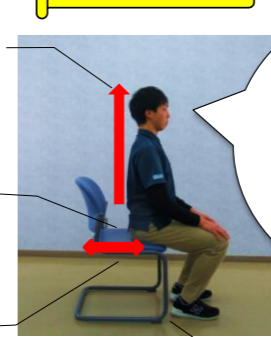


正しい姿勢

背筋をピンとのばす

おしりはしっかり椅子に
のせましょう！

深くなりすぎない



転倒注意！
立ち座りの時
に椅子が動くと
危険！！

14回以下の場合、
転倒リスクが高いため、
脚を鍛えましょう！

足は少し引きましょう！

① 座っている状態から



両手を胸の前で組む

足は肩幅くらいに
広げる



足裏を床につける

膝関節は90度から
わずかに曲げる

② すばやく立ち上がる



背筋をピンとのばす

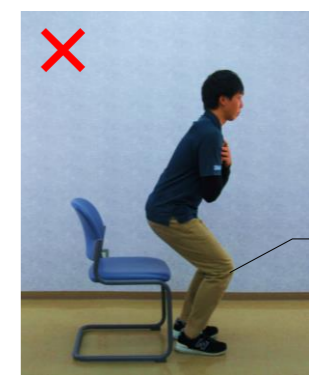


両膝が完全に
のびきる

〈ダメな例〉



×背筋がのびていない



両膝が完全に
のびきっていない

30秒間に何回、椅子から立ち上がれるかを測定しましょう！

【測定した日： 年 月 日】

【男性】 [単位(回)]

年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	22以下	23～27	28～32	33～37	38以上
30～39歳	20以下	21～25	26～30	31～36	37以上
40～49歳	19以下	20～24	25～29	30～35	36以上
50～59歳	17以下	18～21	22～27	28～31	32以上
60～64歳	13以下	14～19	20～25	26～31	32以上
65～69歳	13以下	14～17	18～21	22～25	26以上
70～74歳	11以下	12～15	16～20	21～24	25以上
75～79歳	10以下	11～14	15～17	18～21	22以上
80歳以上	9以下	10～13	14～16	17～19	20以上

★測定結果に○をつけましょう

【女性】 [単位(回)]

年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	17以下	18～22	23～28	29～34	35以上
30～39歳	17以下	18～23	24～28	29～33	34以上
40～49歳	16以下	17～22	23～27	28～33	34以上
50～59歳	15以下	16～19	20～24	25～29	30以上
60～64歳	13以下	14～18	19～23	24～28	29以上
65～69歳	11以下	12～16	17～21	22～26	27以上
70～74歳	9以下	10～14	15～19	20～23	24以上
75～79歳	8以下	9～12	13～17	18～21	22以上
80歳以上	8以下	9～12	13～16	17～19	20以上

★転倒リスクもチェックしてみましょう★ 【チェックした日： 年 月 日】

あてはまる場合、チェックしてください☑

- Q1 過去1年に転んだことがある
- Q2 背中が丸くなってきた
- Q3 歩く速度が遅くなってきたと思う
- Q4 杖を使っている
- Q5 毎日5種類以上の薬を飲んでいる

- 5点
- 2点
- 2点
- 2点
- 2点

⑦7点以上は「要注意」です！

合計 点

Fall Risk Index(FRI) 鳥羽研二監修「高齢者の転倒予防ガイドライン」メジカルビュー社 2012.7

※チェックの結果を今後の介護予防・フレイル予防の取り組みに活かすため使用することがあります。

こちらでもチェック
できます！



まずは裏面のテストで筋力チェック！

いきいき・はつらつ 運動チャレンジ！



！注意！

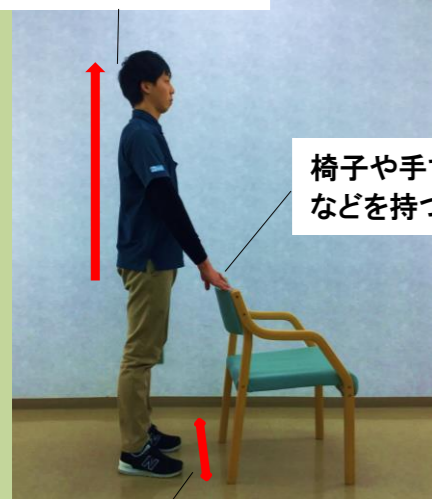
- ◎取り組む前に「30秒椅子立ち上がりテスト」を行い、初級・中級・上級のめやすを確認しましょう！
- ◎無理せず、体調に合わせて取り組みましょう。
- ◎持病やケガなどがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ◎運動中に痛みや違和感を感じた場合は、直ちに中止してください。
- ◎自己責任にて取り組んでください。いかなる事故・負傷などにつきまして、一切の責任を負いません。

【チャレンジ1】大腿四頭筋を鍛えよう！～初級編～

大腿四頭筋はココ！立ち上がりや歩くのに重要な筋肉です

① 背筋をのばして立つ

背筋をピンとのばす

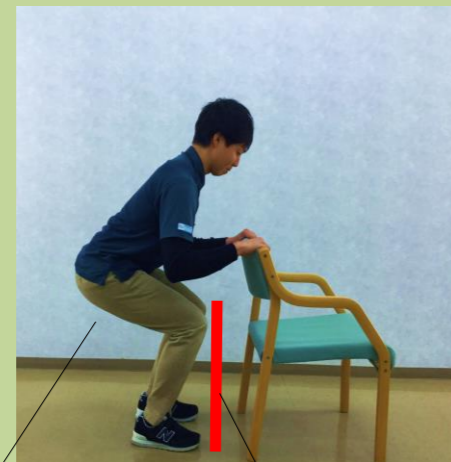


椅子や手すりなどを持つ

足は肩幅くらいに広げる

② 4秒かぞえながら

ひざを曲げておしりを下げる



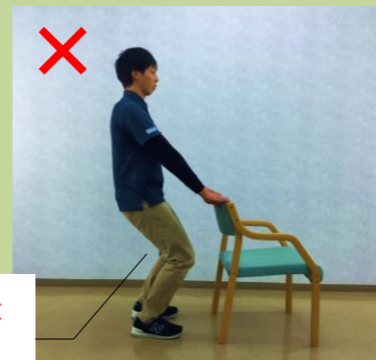
おしりを後ろに突き出すと、より効果的！

ひざがつま先より前に出ないように注意！

＜ダメな例＞



上半身が倒れないように注意！



ひざだけ曲げるのは×腰もしっかり下げよう！

③ 腰を落とした状態で止まり

4秒かぞえる

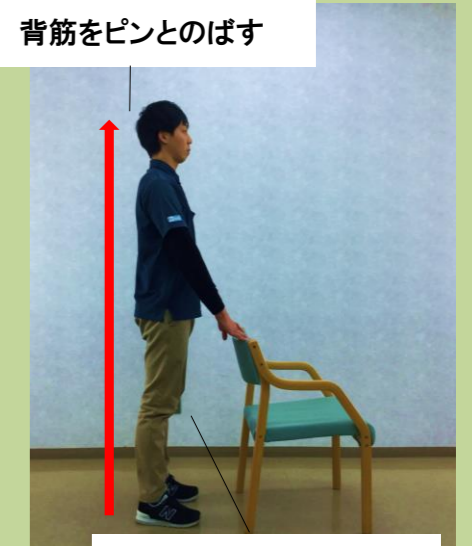


つま先・ひざはまっすぐ前を向くように！

内また・外またにならないように注意！

④ 4秒かぞえながら

元の姿勢にもどる



背筋をピンとのばす

両膝をのばす

転倒注意！

椅子は安定したのを使いましょう！

息を止めないように、声を出してかぞえながら行いましょう！

【1日の回数のめやす】15回×3セット（※自信のある方も、1日30回×3セットを上限にしましょう。一度にたくさんするのではなく、毎日コツコツと継続することが大切です！）

★あなたの目標(3か月後、こうなっていたい！)	体重 kg	★月末の振り返り	☞家族・身近な人からのコメント
-------------------------	----------	----------	-----------------

年 月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計	できた日の合計																								
目 標 回 数																																																									
朝【 〇 回】	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	日																			
昼【 〇 回】	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	日																	
夕【 〇 回】	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	日																	
タンパク質 (肉・魚・乳製品) を食べた																																									日																
達成度	よくできた！ 😊									できた！ 😊									できなかった 😞									よくできた！ 😊									できた！ 😊									できなかった 😞									😊	😊	😊