

おうちで未病ドック

体力チェックテキスト



Kanagawa pref.
**SPORTS
CENTER**



自宅で、誰でも、簡単に未病改善

【未病 (ME-BYO)】って？

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病 (ME-BYO)」は、その状態を表す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。

運動で未病改善

自分の体力を把握することは未病改善の第一歩です。

このテキストを活用して定期的に体力チェックを実施しましょう。

そして、できることから少しずつ日常生活に運動やスポーツを取り入れましょう。

体力チェック
&
現状の把握

運動の実施

体力チェック
&
成果の確認

運動の習慣化

測定項目を実施するときの注意点

▶無理をしないようにしましょう

▶測定中に、身体に痛みがでたり、不安な場合は中止しましょう

監修：株式会社ハイクラス

位高駿夫 [博士 (スポーツ健康科学)]

測定項目① 片足立ち上がりテスト

下半身の筋力

下半身の筋力が弱まると「立つ」や「歩く」などの移動機能が低下し、将来寝たきりになる可能性が高くなります。

まずは、一般的な椅子の高さ（40cm）を片足で立ち上げられるようにしましょう！

※出典 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

【方法】

- ① 椅子に座り、手は胸の前でクロスさせる（なるべくキャスターのない動かない椅子）
 - ② 片足を上げた状態で立ち上がり、3秒キープする
- ※はじめは、机や壁などに手をつき、支えながら挑戦しましょう



測定項目② CS-30(30秒椅子立ち上がり)

筋持久力

震災時の避難中に長時間歩いて移動する、高層階から階段で降りるなど、いざという時に筋持久力がとても重要になります。

1回 = 1秒でできるか挑戦！
慣れてきたら、スピードを上げてみましょう！

※出典 天理大学体育学部体力学研究室（中谷敏昭 教授）

【方法】 30秒で何回できたか数える

- ① 椅子に座り、手は胸の前でクロスさせる（なるべくキャスターのない動かない椅子）
- ② 膝が伸びきるまで立ち上がる
- ③ 椅子に座る、②と③を30秒間繰り返す



測定項目③ 立位体前屈

下半身の柔軟性

太もも裏やお尻の筋肉の柔軟性を測定することができます。これらの筋肉が凝り固まっていると、腰痛に原因にも…

指先で床をタッチできるか確認！頭が逆さまになる姿勢なので注意して実施しましょう！

【方法】

- ① 肩幅に足を開き、身体を安定させる
- ② 膝を曲げないようにし、ゆっくり前屈する
※ふらつく人は机や椅子を支えに実施
- ③ 指先が床から何cm離れているかチェック



測定項目④ 開眼片足立ち

バランス能力

バランス能力が衰えると、転倒リスクが高まったり、歩行速度が低下したりと、日常生活に支障をきたす恐れがあります。

まずは、目を開けた状態で30秒間キープ！余裕のある方は、目を閉じて挑戦してみましょう！

【方法】 何秒間できるか計る

- ① 手を腰にあて、片足を上げる
※上げた足は軸足に固定させない
 - ② 上げた足が床につく、よろめいて動いたら測定終了
- ※周りの人や物にぶつからるように注意
※不安な方はサポート役を配置



「未病指標」とは、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、あなたの現在の未病の状態を数値化等で「見える化」するものです。「未病指標」は神奈川県が運営する健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」で測定することができます。



アプリ登録はこちら

Android



iPhone



利用登録後
アプリトップの
「ME-BYO INDEX」



記録票

1回の体力チェックだけでは健康を手に入れることはできません。チェック→改善への努力（運動）→チェックを繰り返していく必要があります。長年続けてきた生活習慣を変えることは大変かもしれませんが、まずは、1回だけでも体力チェックを実施し現状把握しましょう！運動を継続することで身体は確実に健康な状態に近づきます。

| 測定項目 | | ／ | ／ |
|--|-----|----|----|
| 片足立ち上がりテスト 家の椅子で… ・立てた →○ ・もう少し→△ ・難しい →× | 軸足右 | | |
| | 軸足左 | | |
| CS-30 椅子立ち上がり30秒で 何回でできるか計測 | | 回 | 回 |
| 立位体前屈 床まで何cmか計測 | | cm | cm |
| 開眼片足立ち （閉眼もOK） 片足を上げた状態で何秒バランスがとれるか計測 | | 秒 | 秒 |

| 未病指標 | ／ | ／ |
|---------|-----|-----|
| 総合的なスコア | 点 | 点 |
| 生活習慣 | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| メンタルヘルス | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| 認知機能 | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| 生活機能 | ☆☆☆ | ☆☆☆ |

測定結果の理解の方法

体力測定結果は必ずしも上げることではなく、維持していくことも大切です！

片足立ち上がりテスト：○、CS-30：20回以上、立位体前屈：床に手がつく、開眼片足立ち：45秒以上はできるように目指しましょう。

達成できていない人は、次ページを参考にこまめな運動実施で改善を図っていきましょう。

【筋力アップ】片足立ち上がり・CS-30が振るわなかった方へ

筋トレ ▶ 太ももの前

【方法】

- ① 足を肩幅に開いて立つ
- ② お尻を後ろに引きながら腰を下げていく
- ③ 太ももと床が平行になるまで下げ、腰を上げていく

ゆっくり10回挑戦！
手を出すと
安定感UP！



筋トレ ▶ すね・ふくらはぎ

【方法】

- ① 右足のかかとを左足のつま先に乗せる
- ② 右足→前に押し出す
左足→自分側に力を入れる

両足で
押し合う
トレーニング

【方法】

- ① 足は腰幅に開く
- ② かかとを上げ下げする

バランスに
不安がある方は、
壁や椅子を支えに
実施しましょう。



【柔軟性アップ】立位体前屈が振るわなかった方へ

ストレッチ ▶ 太もも裏

【方法】

- ① 椅子に浅く座って、つま先を自分の方向に
 - ② 背中まっすぐなまま上半身を前に倒す
- ※ 膝は曲げないように注意

10秒キープ！
呼吸が止まらない
ように注意！



ストレッチ ▶ 腿の付け根

【方法】

- ① 足は軽く開き安定させ両手をお尻に当てる
- ② 顎は上げないように
骨盤を前に押し出し腰を反らせる

呼吸が
止まらないように
注意！



筋力トレーニングは、転倒などに注意して「少しきつい」と感じる程度で実施しましょう。

ストレッチは、スピードをつけて行くと痛めてしまう可能性があります。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

●お問合せ先●

県立スポーツセンター 健康・パラスポーツ課 健康スポーツ班

電話 0466-81-5611(直通)

ウェブサイト

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/7/mebyo/top.html>

