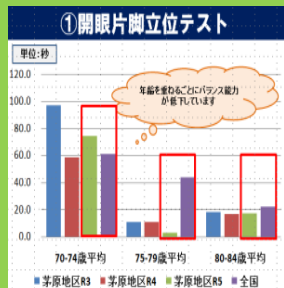


介護予防教室 in茅原

5月17日（土）茅原自治会館にて、地域の方を対象に『**体力測定**』、+10（プラステン）や自宅でできるトレーニングについて『**講義**』を実施しました。講師は新（理学療法士）が担当し、皆様と盛り上がりながら体力測定を行っていました。

毎年行われている体力測定では、昨年のデータを比較することで苦手な運動項目を把握することができ、トレーニングに反映しやすくなります。



①開眼片脚立位テスト

両手を腰に置き、片脚で何秒間立つことができるかを評価します

主に**バランス能力**を評価
転倒を予測する評価として用いられます

低下すると... 歩行や段差を踏ぐなど片脚立ちを必要とする動作が不安定になり転倒する可能性が高まる

<測定内容>

- 片脚立位保持テスト（バランス能力）
- 30秒間立ち座りテスト（下肢筋力）
- Timed Up and Go test（歩行・起立等の複合能力）

