

ID	氏名	性別	生年月日	年齢
20120501	健康一郎	男	1959/01/01	53 歳

評価

大変良好さん  
 良好さん  
 まあまあさん  
 見直しさん

点数

5
4
3
2
1

健康づくり教室

実施日: 2012/06/15

所属コード:--

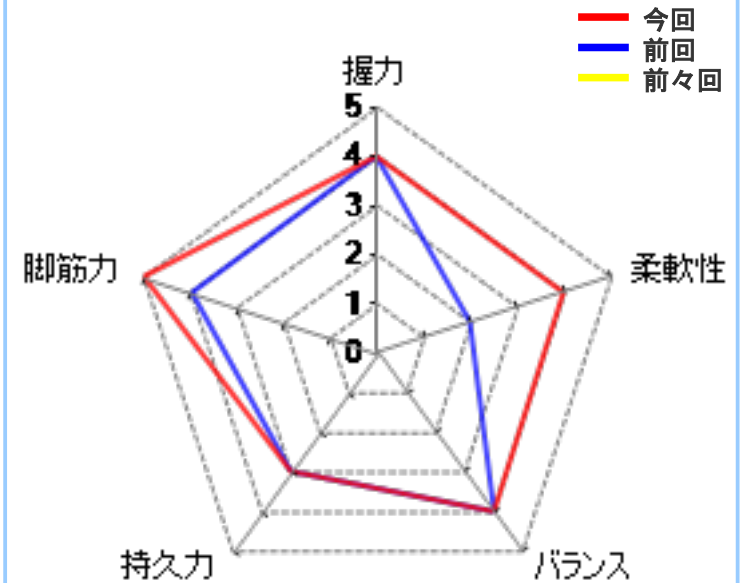
◆ ひょうご元気アップテスト結果

主な要素	種目	今回 2012/05/23	前回 2011/07/14	前々回
握力	グリップ・テスト (前腕部の筋力)	52.5kg	48.5kg	
脚筋力	スタンドアップ・テスト (立ち座り時の脚の筋力)	8.5秒	10.2秒	
持久力	ディスタンス・テスト (速歩での持久力)	315.0m	295.0m	
バランス	タンデム・テスト (つぎ足での歩行能力)	7.5秒	7.3秒	
柔軟性	フレックス・テスト (長座での前屈の柔らかさ)	45.0cm	31.5cm	

◆ オプション種目

主な要素	種目	今回	前回	前々回
運動量	歩行量・テスト (平均的な一日の歩数)			

◆ 体力バランス(5段階評価)



脚筋力



... 5 点

大変良好さん

立ったり、歩いたりの日常生活動作に必要な脚筋力の低下は転倒への危険が高くなり、直接、日常生活活動量の低下をもたらすので注意が必要です。



バランス



... 4 点

良好さん

動的なバランス能力の低下は転倒への危険が高くなるだけでなく、日常生活活動を制限します。  
この能力は、安全で活動的な日常生活を送る上で大切な能力です。



柔軟性



... 4 点

良好さん

柔軟性の欠如や低下は、けがや整形外科的障害の発症リスクを高めます。  
また、血圧のコントロールや頭痛、耳鳴りなど不定愁訴に影響する場合があります。



握力



... 4 点

良好さん

前腕部の筋力は、全身の筋力との関係が深いので筋力低下に注意が必要です。  
また、ドアノブを回すなど日常生活活動に直接影響する能力でもあります。



持久力



... 3 点

まあまあさん

全身持久力の良し悪しは日常生活活動能力全体を決めると言っても過言でなく大変重要な能力です。  
また、生活習慣病との関係が極めて高く、その低下に対する注意が必要です。



### ◆ 健康づくり運動プログラム実施上のポイント

「健康一郎」さんは、肥満を背景に、血圧（正常高値）を併せ持つ内臓脂肪症候群の予備群です。運動習慣、整形外科的障害には問題はないようです。毎日の体重、血圧、腹囲及び定期的な血液検査結果などの変動に注意しながら、慎重に運動を進めてください。運動種目としては腰、膝に過度の負担がかかりにくい歩行、速歩、水泳などのエアロビック運動が中心になりますが、より安全かつ効果的に運動を続けていくには、ストレッチ運動、筋力トレーニングとのバランスを図りながら継続することが大切です。下記の内容を参考に運動プログラムを具体的に見直して内臓脂肪を減らしましょう。

### ◆ ストレッチ運動

●柔軟性は「良好さん」でした。

柔軟性の低下やストレッチ運動の不足は、けがや障害のリスクを高くします。エアロビック運動などの前後に必ず準備運動、整理運動として実践してください。

また、ストレッチ運動は毎日の心身のバランス回復運動としても大切です。

毎日実践されることをお勧めします。



膝の曲げ伸ばし



脇のストレッチ



肩横のストレッチ



太もも前部のストレッチ

※特に頸部、腰、膝関節への過伸展、過屈曲、加圧、過度なねじれは避けましょう。

### ◆ エアロビック運動



歩行



速歩

●持久力のテストは「まあまあさん」でした。

しかし、肥満、血圧に異常が見られますので、エアロビック運動の実践が最も効果的です。

種目	歩行、速歩、水泳
強さ(注)	「かなり楽」から「楽である」と感じる程度。(もの足りない程度。心拍数で106拍/分程度)
時間	1回30分から1時間を目標(1回の運動時間が20分以上であれば複数回に分けてもよい)
頻度	ほぼ毎日

◆肥満改善には、まめに身体を動かして日常生活活動量全体を高めることも大切です。また、毎日体重を測定して、記録しましょう。

◆血圧が高めですので、特に早朝の運動、過度の呼吸制限、強すぎる運動に注意しましょう。腹式呼吸などのプログラムと組み合わせるとより効果的です。

◆特に、運動前、中、後の水分の摂取に注意して運動を進めてください。

### ◆ 筋力トレーニング 他

●握力は「良好さん」でした。脚筋力は「大変良好さん」でした。

特に筋力に問題はないように思われます。通勤、通学時や買物時など日常生活活動の中で膝、腰などの整形外科的障害に注意しながら、階段や坂道を上手く利用して脚筋力を意識した動きを習慣化して実践しましょう。



「使おう階段 上ろう階段 脚筋力を意識して」

※血圧に異常が見られますので、特に過度の呼吸制限、上半身の緊張を伴う運動には注意が必要です。

●バランスは良好さんでした。

現在のバランス能力を維持するために、整形外科的障害に注意しながら、リズムカルな動きを意識したスキップや横歩き、後ろ歩きなどの制限歩行をエアロビック運動実践時の最後などに行いましょう。

注) 運動の強さは、水中歩行、水泳などの運動種目、服薬の状態などにより異なります。運動実践に際して必ず専門家にご相談ください。