

体について知りましょう！！

通いの場に参加し始めて体の変化はいかがでしょうか？

「体に力が入りやすくなった」、「ふらつきにくくなった」といった実際に変化を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

体の変化を感じていくことで、より健康的な体を目指した気持ちを高めることができるので、ぜひ継続して自宅でも、体のチェックをしてきましょう！

握力

○ 握力からわかることは？？



全身の筋力(骨格筋量:手足, 体を動かす筋肉)と関係が高い。

ペットボトルのフタを開けることができますか！？

ペットボトルを開けるためには **10.5kg** 必要という研究結果があります！



	男性	女性
65～74歳	38.62kg	24.35kg
75歳以上	35.02kg	22.34kg

男性：28kg以下
女性：18kg以下
になると
フレイルのリスク

目安の目標値 (文部科学省データ、リハプランマガジンより)

歩く力&バランス力 (TUG)

通いの場に継続的に参加して予防していきましょう！



TUGは歩行能力とバランス力、筋力などを総合してチェックすることができます。この機能が低下するとフレイルになったり転倒リスクが高まることが言われています。

11秒が基準値ですが、13.5秒以上かかると、転倒のリスクが高くなります！