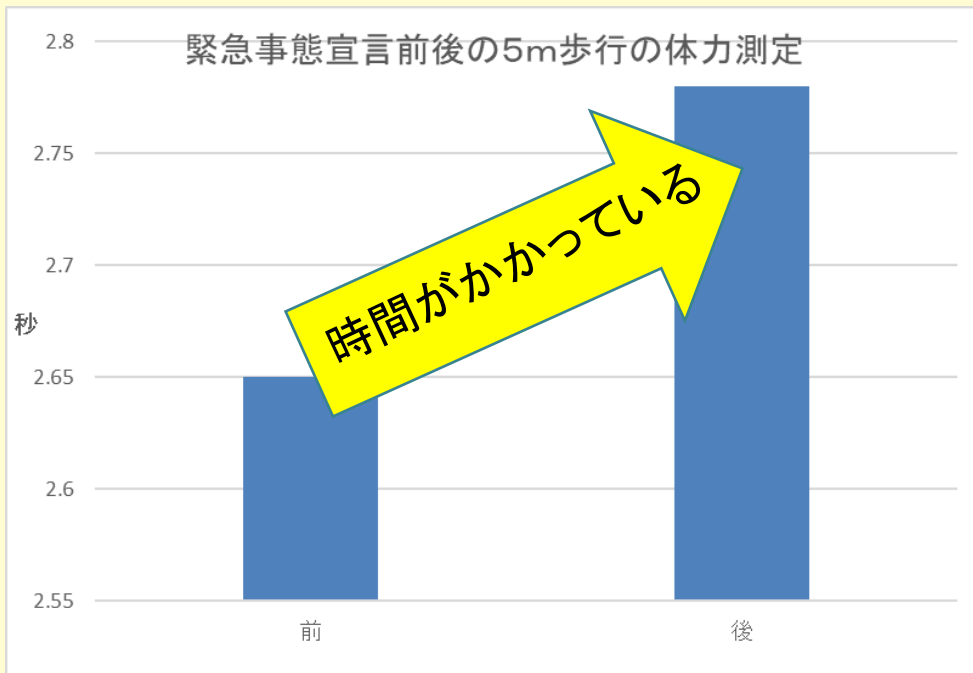


いきいき百歳体操参加者の体力測定の結果

# 「5m歩行」の値が 自粛により低下しました



令和2年4月、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため緊急事態宣言が出され、百歳体操も休止をせざるを得なくなりました。約2か月に及ぶ自粛生活が体力測定にどう影響したのかを調べた結果、5m歩行において以前より時間がかかっていることがわかりました。

(対応のある2群t検定 p値0.003)



## ● いきいき百歳体操とは ●

週に1回、4人以上のグループで集まり、手首や足首に重りを付けながら体操をします。定期的に5種目の体力測定を実施しています。阪南市でも22グループが活動しています。映像をみながら行うので、感染予防を行えばコロナ禍でも安心です。

## ● 5m歩行とは ●

5mの距離を何秒で歩くことができるか歩行速度を測定するテストで、いきいき百歳体操では、できるだけ早く歩いてもらっています。

## 5m歩行が遅くなるってどういうこと

高齢者における5m歩行は“運動能力”をもっとも代表する指標です。65歳以上の高齢者では加齢により低下すると言われていています。5秒以内であれば、横断歩道を渡り切れる速度です。

今回の値では、特に問題ではありませんが、いきいき百歳体操に参加している高齢者でも、自粛生活でタイムが遅くなっているのは事実です。コロナ禍が続けば、もっと影響が出てくる恐れがあります。

## 5m歩行に使う筋肉が落ちないために

### 散歩



外を歩いていると、スピードが速くなり、刺激も多いので、歩行能力が維持しやすくなります。

### 太ももの筋肉アップ

太ももの大きな筋肉を鍛えることで、歩行速度の維持が期待できます。4秒かけて立ち、4秒かけてゆっくりと座りましょう。



★まだまだ続くコロナ禍。少しポイントを絞って筋力低下を防ぎましょう★