





# からだの元気度測定会 測定内容

今日の測定項目	測定すると分かることは？
<p>身長計測・体組成測定</p> 	<p>体重・体脂肪・筋肉量・水分量など、体の状態が分かります。            ※体組成計は、測定方法の性質上、微弱な電流を体内に流しますので、ペースメーカーを装着されている方は、使用禁忌となります。</p>
<p>握力（右・左 Kg）            ※2回ずつ測ります。</p> <p>腕はまっすぐに</p> 	<p>全身の筋力の程度を知る方法の一つで、日常生活でもよく使われる筋力です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☛測定方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>握力計を握って測ります。まっすぐに立ち、握るときは腕を自然に下げたまま、握力計が身体や衣服に触れないように注意して測定します。</li> </ul> </div>
<p>長座体前屈（cm）            ※2回測ります。</p> 	<p>腰部・大腿部の裏側の柔軟性がわかります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☛測定方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>壁に背中やお尻をぴたりと付けます。手のひらを測定器におき、両肘と背筋を伸ばします。そのままゆっくりと前屈し、測定器全体をまっすぐ前方へできるだけ遠くに滑らせます。最後に手だけで押さないようにします。</li> </ul> </div>
<p>片足立ち（秒）</p> 	<p>平衡感覚バランスや足の筋力・バランス機能を知ることができません。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☛測定方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>64歳以下は目を閉じて、65歳以上は目を開けて、何秒間片足で立っていただけるかを測定します。</li> </ul> </div>
<p>膝伸展筋力            ※測定後に体重支持指数（WBI）を算出します            （右・左 Kg）</p> 	<p>膝を伸ばす筋力から、自分の体重を支える脚の力がどの程度あるかを計算します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☛測定方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が90度になるように椅子に座った状態から、足首付近（片足ずつ）に測定器を当てて膝を伸ばし、筋力を測定します。その後、体重比を計算します。</li> </ul> </div>