元気アップ教室

健康通信



令和5年7月 No.38

大郷町社会福祉協議会

大郷町粕川字東長崎31-7 TEL:359-2753

自立体力測定の結果発表!

自立体力測定とは4つの簡単なテストを行い、自分の体力年齢を測定できる ものです。今年の参加者は合計61名(男性:16名 女性:45名)でした。 大郷町の参加者全体の体力年齢と、全国平均との比較結果を紹介します。

平均体力年齢は平均実年齢より 2.4 歳若い結果に!



日分の体力年齢をご存知ですか?



★★ 今年と昨年の総合得点結果を比較

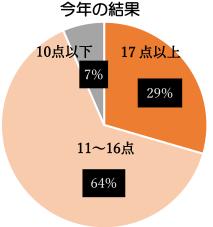


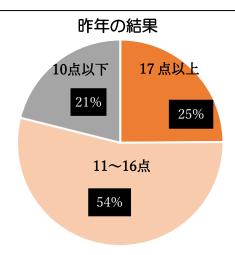
※20点満点

体力年齢が実年齢に比べて・17点以上→とても若い・11~16点→だいたい同じ・10点以下→少し高い

ルベることが出来ます。毎年参 いして健康管理されている方も れているので、一年前の自分と たくさんいらっしゃいます!







体力年齢と年齢がほぼ同じ人が最多。 昨年と比較すると 10 点以下の方が 14%少なくなるという結果でした。



種目別の結果を全国平均と比較!〇



種目別の得点と記録 5点満点中 身体調整 3.4点 手作業 3.1点 歩行 4.0点 姿勢変換 4.0点 (全国平均: 歩行: 3.6点 身体調整: 3.3点 手作業: 2.7点 姿勢変換:3.7点) +0.4点 +0.4点 +0.1点 +0.3点 (点) 5 やや良 ほぼ平均 良 大郷 大郷 全国 大郷 全国 大郷 C.S 3.1 3.6 3 33 2.1 身体調整 歩行 手作業 姿勢変換



昨年まで姿勢変換がやや悪い結果でしたが、今年は 全体的に良い結果に。全国平均と同じ身体調整では、 日々の生活にストレッチ体操を取り入れると身体の 柔軟性が高まり良い結果に繋がりやすくなります!

毎年自立体力測定を開催しています!

体力測定の結果から、普段の生活での目標(柔軟性 を高める・スムーズに歩行できるように下肢を鍛え るなど)を見つけてみませんか?毎年5月に開催し ております。開催期間が短いので、町の広報とともに 配布されるチラシをよくご覧くださいの 来年の参加をお待ちしていますり

