

知るとうれしい♪



# リハビリニュース

## 外出自粛期間の体力低下が気になる方へ ~Chapter1~

いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪

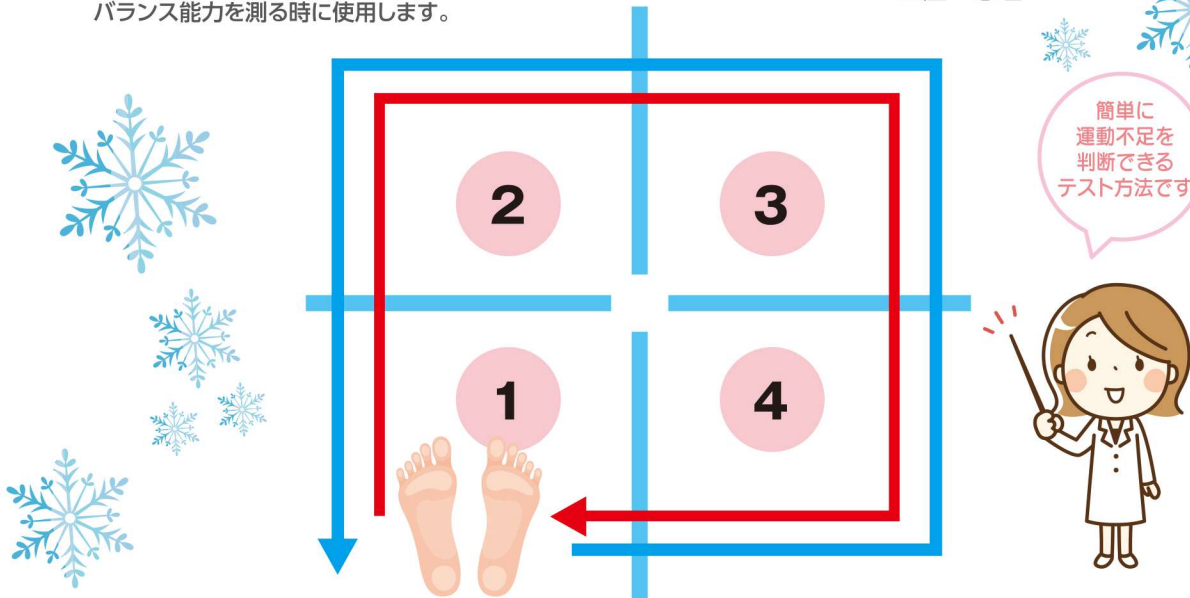
全国でまた新型コロナウイルスの感染拡大が起っています。  
なかなか安心して外出ができない毎日が続き、すっかり運動不足になられた  
方々も多いのではないのでしょうか。  
「以前に比べると身体が弱くなったかも…」  
と思われる方は、是非今回ご紹介するテストをお試しください。  
最近開発された、**four-square-step-test(FSST)**というテスト方法です。  
これは立ち座り、歩行などに必要な  
バランス能力を測る時に使用します。



リハビリテーション科  
課長  
土屋 恵睦



簡単に  
運動不足を  
判断できる  
テスト方法です

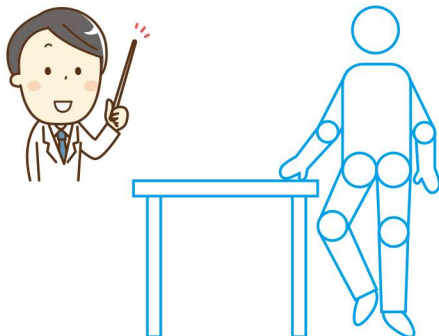


図のように杖などの棒を十字に並べ、4領域に分けます。4つの領域を棒に触れることなく、  
できるだけ早く、**1→2→3→4→1**の順でそれぞれの領域に両足がつくように移動する時間を  
測定します。

15秒以上かかってしまったら要注意!!転倒リスクが高いといわれています。

日常生活の中で、ふらつきなどが起っているかもしれません。

そんな方は、片脚立ちの運動を1日3回、1回1分行うことでバランス能力の低下を防ぎましょう。



運動時は必ずつかまるものがある場所で行ってください。  
ふらつきが強い場合は、  
テーブルなど安定したものにつかまりながら行いましょう。