のんリハびり 初夏号

リハビリは、焦らず
のんびり・・・
でも続けることが
肝心です。
略して「**のんリハ**」

立夏を過ぎ、緑の青さがより一層濃さを増してきました。
ここ篠栗の山々からも夏の足音が身近に聞こえてきています。
そんな景色に囲まれながら、今回、当法人では「第３回体力測定会」を実施しました！

泯江堂　三野原病院
ささぐり訪問看護ステーション
リハビリテーションスタッフ

体力測定会開催の経緯

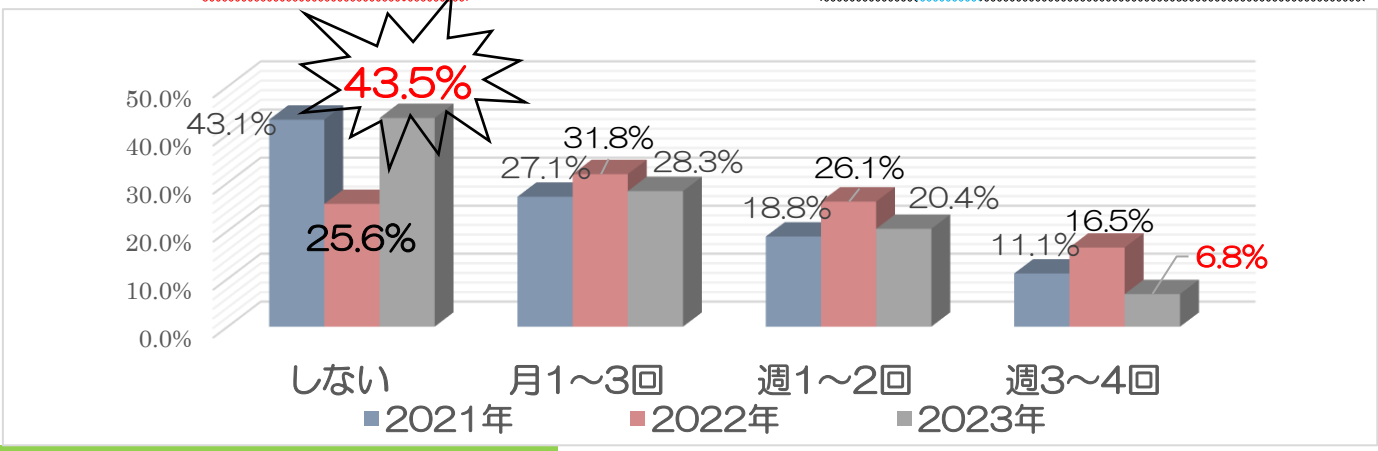
当法人はスポーツ庁より『スポーツエールカンパニー』事業所、『Sport in Life』事業所としての登録を受けており、運動による職員の健康増進を目指しています。今回は、**スポーツを始めるきっかけ作り、自分の身体能力の把握、健康管理と増進**を目的に体力測定を行いました。

内容については、スポーツ庁が推奨する**新体力テスト**を基盤に、60 歳以上については当法人オリジナルのメニューを実施しています。

測定項目・測定時の様子

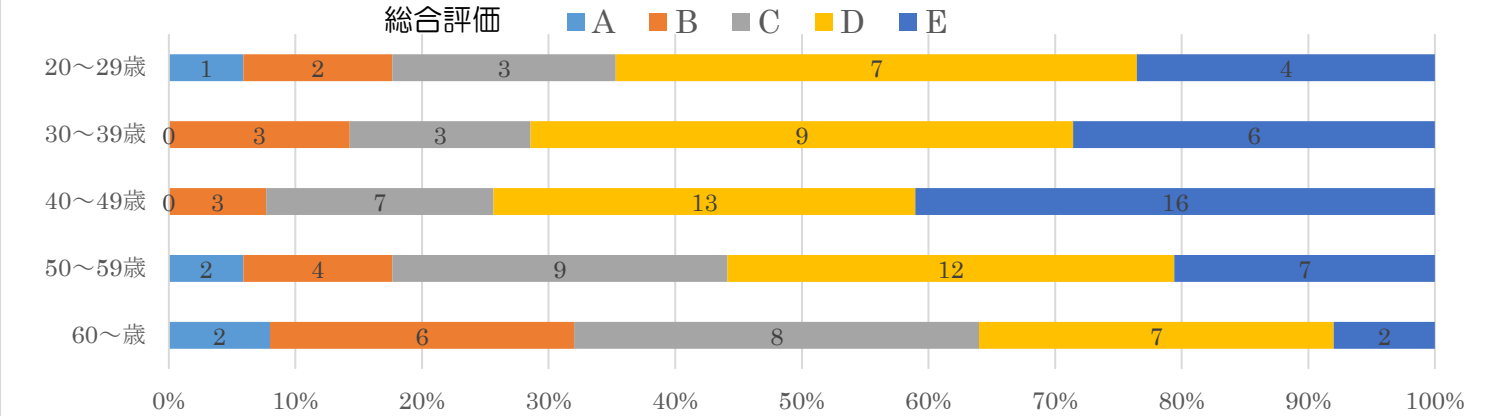
事前アンケート

職員 191 名に普段の運動頻度について事前アンケートをとりました。
結果は、一昨年とはデータの変化ありませんが、昨年と比べると普段運動を”しない・していない”という職員が 17．9%増加しており、**職員の運動頻度**が大幅に減少している事が分かります。



当法人職員の測定結果

第３回体力測定会では、140 名の参加がありました。



結果から

全年齢で比べてみても体力年齢判定 D・E 判定がもっとも多く、全体的な運動不足がみられます。特に 30・40 代の方の D・E 判定割合が 70%超となっており、年齢に比べて基礎体力が低下傾向です。事前アンケートと比べてみても普段の運動頻度も少なくなり比例している事が分かります。
要因としては、前回のアンケート集計日が第 1 回体力測定会から半年後に行っており、今回のアンケート実施は前回アンケート集計日から約 1 年後という事である為運動への意識が低下していってしまったのではないかと考えます。また、コロナ禍の継続で運動離れが徐々に増えてしまった事も要因ではないかと考えます。30 歳を過ぎて対策をしないと、筋肉量は 10 年ごとに 3～5%も減少すると言われています。実年齢よりも体力テストに基づく推定年齢の方が寿命を予測する因子としての精度が高いことが、Cleveland Clinic が 12 万人超の患者を対象に行った調査で明らかになっています。意識して筋肉を使うようにしないと筋肉は自然に減ってしまいます。それを防ぐために効果的なのは、自身の体重に少し負荷を増やして行う〝自重トレーニング〟です。
貯筋運動をやってみよう(動画)(「健康体力づくり事業財団　貯筋運動」で検索)
「運動を続ければ健康に長生きできる」 運動は健康に長生きするために必須です。
今回の体力測定を職員一人一人の健康維持・向上に向けてのきっかけ作りにしていきましょう。

Minkodo since 1735 医療法人 泯江堂 三野原病院