

健康アドバイス

かんたん体力測定について

みなさんは、ご自身の体の状態を把握できているでしょうか？ご自身の現在の状態を知ることは、健康づくりの第一歩です。今回は、家でもできるかんたん体力測定についてご紹介します。

① 長座体前屈（腰痛に関係が深い柔軟性の測定）

<方法>

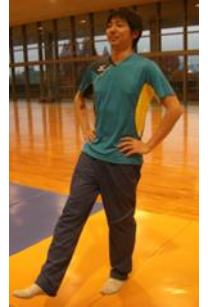
足を伸ばして座り、息を吐きながら上半身を前に倒す。
手の指先がつま先からどれくらい離れているかを測定する。



② 開眼片足立ち（転倒に関係が深いバランス感覚と脚力の測定）

<方法>

両手を腰に当て、片足立ちの姿勢をとる。
手が腰から離れる、上げた足が地面に着く、軸足がずれると終わり。
左右それぞれの片足立ちの持続時間を測定する。（最大 120 秒）



測定の結果はいかがでしたか？体前屈では、男性はつま先に指先が届くかどうか、女性は指先が 10 センチ程度つま先を超えるかどうかが目安です。片足立ちでは、15 秒未満だと要介護になるリスクが高まるロコモティブシンドローム（ロコモ）の疑いもあります。

運動を継続することで、腰や膝などの関節痛や転倒の危険性が低くなるだけでなく、脳卒中や心疾患の発症率も低くなると言われています。

朝昼晩に片足立ちを左右 1 分ずつと、朝起きた後、夜寝る前に前屈などのストレッチを取り入れて、生き生きとした毎日を過ごせますように。

岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 高橋卓也

雑記帳

流行語大賞

若い時に比べ、月日の経つのがだんだんと早くなってくるように感じながら年末を迎えている。

恒例となった「流行語大賞」が先般発表された。大賞に輝いたのは、広島カープ・緒方監督が言った“神ってる”だった。昨年の広島カープの戦いぶりを思い起こさせる。まさに、“神がかってる”戦いの連続でセリーグを制した。

また、嫌なことも思い起こさせた。ベストテンに入った「保育園落ちた日本死ね」をめぐって、はたしてこの言葉が流行語にふさわしいのかで論争が起きている。

そもそも、国会でこの「保育園落ちた日本死ね」というブログが取り上げられ、全文を読んだとき、あまりにも下品な言葉にショックを感じた。幼い我が子が物心ついたとき、このブログを果たして読ませることができるのだろうか。等と批判的な意見がある一方、待機児童問題の深刻さを考えれば当然の訴えであり、個人に対するものではないと評価する意見もあり、当時大きな論争があった。

その後、その女性代議士は党から高い評価を受け要職に就く。これで終わったと思っていたら「流行語の受賞」で忘れかけていたこの論争にまた火がついた。

たかが「流行語賞」だが、今度は、何のためらいもなく使っていいというお墨付きを与えたことになったのである。つまり、“日本死ね”は“流行語”になったということで、子どもから大人たちまで“死ね”を連発して止められないということだ。主催者や、選考委員の狙いは何だったのか。不愉快な年末になってしまった。（ひとり言）