



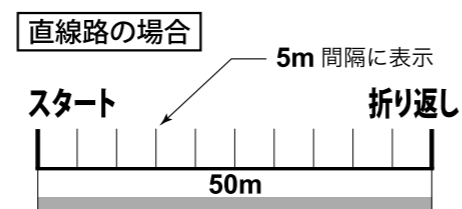
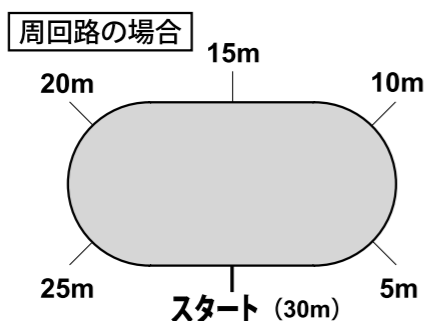
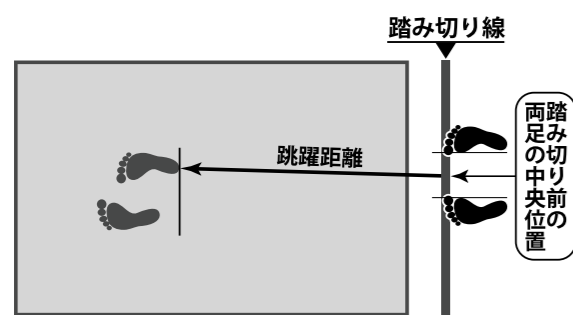
# 体力テスト紹介 Part 4

～自分の体力年齢に興味をもちましょう～

新体力テストの紹介も最終回となりました。年齢区分20歳から64歳までの「立ち幅跳び」と、65歳から79歳までの「6分間歩行」です。挑戦してみましょう。

## 立ち幅跳び (20歳～64歳)

- 1 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端しにそろうように立ちます。
- 2 両足で同時に踏み切って前方へ跳びます。
- 3 体が砂場（マット）に触れた位置のうち最も踏み切り線に近い位置と、踏み切る前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測します。
- 4 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てます。



## 6分間歩行 (65歳～79歳)

- 1 十分な準備運動の後、スタートラインに立ちます。直線路を用いる場合は、50mの折り返し点を設け、常にラインが左手になるように歩きます。
- 2 両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩きます。
- 3 スタートの合図で歩行を開始します。
- 4 測定者は、被測定者が走ることがないように、またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示をします。
- 5 スタートから1分毎にその経過時間を伝えます。
- 6 6分目に終了の合図をします。
- 7 終了時の位置を確認し記録とします。記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てます。

▼全国平均値

立ち幅跳び		(cm)								
年齢		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
男		228.8	222.2	218.0	213.0	207.8	203.5	195.8	187.5	176.8
女		166.5	163.8	162.5	162.8	158.4	153.6	146.1	137.8	128.6

6分間歩行		(m)		
年齢		65-69	70-74	75-79
男		623.1	590.2	554.9
女		573.6	545.3	508.9

岡市民スポーツ課 ☎(32)4459

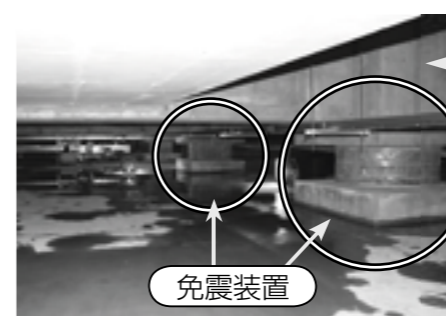


### 4月頃 2階部分建設中

2階部分の工事が始まり、工事現場の外からも目に見える形で建物ができてきました。地上に見えてくる工事が進むにつれ、大きな建物ができることを改めて実感させられます。

### 6月上旬 3階部分建設中

免震装置の設置を含めた基礎工事には長い工事期間が必要となりましたが、地上部分の工事が始まると、日に日に姿が変わっていくのがよくわかります。今後は、およそ1か月ごとに1階のペースで立ち上がっていく予定です。



左の写真は新病院の免震ピットの様子です。新病院の構造上大きな特徴である免震装置が建物を支える基礎と建物間に設置されている様子がよくわかります。

引き続き大変ご不便をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



★病院のホームページでも新病院の建設状況等ご覧いただけます。

## 看護師長の健康出前講座

多くの地域で出前講座をご利用いただき、好評をいただいています。皆さんの地域へ看護師長がお伺いし、分かりやすく楽しく健康情報をお話しします。お気軽にお問い合わせください。

### おしながき

- ・「感染症とその予防」
- ・「女性が元気になるイキイキ講座」
- ・「食べる楽しみをいつまでも『自分編』」
- ・「食べる楽しみをいつまでも『介護者編』」
- ・「すってんころりん骨折注意」
- ・「いざという時、役立つ応急処置」
- ・「笑いよし！涙よし！歌よし！」
- ・「3方よしで人生前向きに過ごしましょう」
- ・「健康づくり」ゴアトレ・ダンベル体操」
- ・「うちの子、どこかへんだよ」のび太・ジャイアン症候群」
- ・「いち病息災」「高血圧と上手に付き合う方法」
- ・「あなたを狙うこわい生活習慣病 大丈夫？あなたの生活習慣」

▼時間 1時間～1時間30分程度

★対象者、人数などにより講座内容は工夫します。

岡・田 公立高島総合病院 地域連携室 山川 ☎(32)0220(代)