

サテライト蜻蛉にて

5月13日(土)

# 体力測定(健康教室)

「しっかり、からだ、動かしてますか？」

開催しました！



理学療法士から

「運動は大事」と思っている、自分にあった運動を知る機会が少ないのではないのでしょうか？

## 体力測定

「筋力」「柔軟性」「持久力」「バランス」「敏捷性」  
5つの体力測定を体験していただきました！

「できないと思ってたけど、意外とできた！」  
「柔軟性はあるけど、持久力がなかった」  
自分の隠れた能力や、衰えていた部分に  
**気付き**がありました。

持久力測定中…



当日は雨天の中、20名を超える方に参加していただきました。



筋力測定中…



柔軟性測定中…



## 運動方法の紹介

筋力の低下がある方には椅子をのせてのスクワット、柔軟性の低下がある方にはつま先に手を付ける、といった、**自宅でできる簡単な**運動をポイントを含めて紹介しました！

一見簡単そうによくある運動ですが、実は正しい方法で、ポイントをおさえて行うだけで十分効果的な運動になります。  
自宅でもできる運動なので自分に足りない力を、自宅で、より効果的に行ってもらおう手助けになれば良いなと思います。