

東青梅老壮大学9月講座



～身体の調子を調べてみましょう！～



を実施しました

令和6年9月26日（木）に東青梅市民センター体育館にて9月講座を実施し、学長等含め28名が参加しました。東青梅市民センター体育館での講座開講は、6月の公開講座以来3か月ぶりの実施となりましたが、準備のため、早めに集合した役員と講師の高橋一衛先生御夫妻のおかげで滞りなく開講できました。

本講座は平成26年度から毎年実施しておりますが、今年度も講師として高橋一衛先生（日本体育大学名誉教授）に講師をお願いし、「身体の調子を調べてみましょう！」というテーマで、測定項目（次ページ資料写真参照）に従って学生の健康チェックを行いました。

「握力」「ステッピング」「骨密度」「体脂肪率」「開眼片足立ち」等、全9項目の測定が行われ、学生は測定後にホワイトボードに掲示されている記録基準値表を見て自身の判定を真剣に確認していました。

また、全員測定後、高橋先生よりフレイル予防に関するお話もしていただき、学生は配布された資料に真剣にメモをとったりしていました。先生の「無理をしないように長い目で運動に取り組むことが大切です」という言葉が印象的でした。



最初は、全員で開眼片足立ち！



ステッピング♪

《参考資料》測定記録用紙

測定結果記録用紙

氏名 年齢 歳

2024年9月26日

測定項目	測定値	判定	備考
身長(cm)	cm		自己申告
体重(kg)	kg		自己申告
BMI	単位無し		体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
握力(kg)	右	kg	小数点以下は0または5
	左	kg	小数点以下は0または5
ステッピング(回)	回		20秒間の回数
最高血圧(mmHg)	mmHg		
最低血圧(mmHg)	mmHg		
脈拍数(拍/分)	拍/分		
体脂肪率(%)	%		
開眼片足立ち(秒)	秒		最大180秒まで
5m歩行(秒)	秒		0.1秒以下四捨五入
長座体前屈(cm)	cm		cm以下四捨五入

※ボードの基準値表で自己評価してください。

測定項目

「体脂肪率」「握力」「長座体前屈」
「骨密度」「血管年齢」「5m歩行」
「開眼片足立ち」「ステッピング」
「血圧」

※「骨密度」「血管年齢」は専用の機械を用いて測定され、その場で記録結果が印刷されます。



各自で測定をした後は、記録基準表で判定を確認しました！



かずえ
高橋一衛先生（日本体育大学名誉教授）