



体力測定

**30秒間足踏み**

【指標】

主に立位で30秒間足踏みをして頂き、**回数**や**姿勢**などから**下肢筋力**の**持久力**・**動的バランス能力**を見ます。

《あなたはどのくらい出来ますか？》

全国レッツ倶楽部平均・・・**50回**(男女含む) 施設数 120店舗 人数 約10,000人

主に、**太もも**・**太ももの付け根**・**お尻**, この三つの筋肉を動かしています。

転倒をしないためにも, 上記の三つの筋肉を意識して, 歩行や足踏みを行ってみましょう!

★現在ご利用されている利用者様の測定結果と感想を掲載致します★

・盛岡南店 利用者様 O様(男性) 要介護3 ご利用 9ヶ月目

《30秒間足踏み》

	初回	3ヶ月目	6ヶ月目	9ヶ月目
回数	18回	20回	30回	32回



(初回)



(9ヶ月目)

・入浴時,介助してもらっていたのが,今では見守りだけになった。  
・立ち上がる時,座るとき,ベッドからの起き上がりが楽になった。

・盛岡店 利用者様 Y様(女性) 要介護4 ご利用 18ヶ月目 (椅子に座って測定)

《30秒間足踏み》

	9ヶ月目	12ヶ月目	15ヶ月目
回数	22回	35回	45回

※9ヶ月目から椅子に座って足踏みが出来ようになりました。



(初回)



(15ヶ月目)

・車椅子からトイレなどへの移乗がとても楽になった。  
・少しの支えと,手すりがあれば立つことが出来るようになった。

レッツ倶楽部では, 介護保険未認定の方でも無料で**体力測定**・**体験利用**ができます! 上記に記載してある電話番号へお気軽にお問い合わせ下さい。送迎も無料で致します!

ナースのワンポイントアドバイス

◎ インフルエンザ患者さん急増中!!

インフルエンザは咳やくしゃみの**しぶきを吸い込んだり**, ウイルスの付いた手で**自分の目, 鼻, 口を触る**ことで感染します。こまめな手洗いも大切ですが……

**マスクを正しく着用できていますか?**

高性能のマスクでも効果の無い付け方をしている方が多いそうです。その原因は**鼻, 頬, あごの隙間!**

せっかく着用するのですから, しっかりフィットさせましょう。

予防の**ポイント!!**

- ①手洗い
- ②マスクの使用
- ③睡眠やバランスの良い食事
- ④ワクチン接種 など……

