

歩行能力などの総合的な体力) ④ファンクショナルリーチ※両足を揃えて立ち前傾し手が伸びた距離を測定(体幹とバランス力)の4つを行いました。それぞれの結果を点数化して評価し現在の自分の体力を把握しました。

今回の講座では、高齢期の身体は老化によって筋肉が減少したり骨や関節などの運動器の障害などが起きること、それを予防したり抵抗するには運動をして筋肉を維持したり回復させることが大切なことがわかりました。また、体力チェックを行い次回のトレーニングについての講座が楽しみになる内容でした。

【講座の様子】

