

筋力量の低下はどこまで進んでいる？

下半身の筋力チェック

自覚がある人もない人も、まずはセルフチェックしてみましょう。

ひとつでも当てはまる人は、下半身の衰えがもうはじまっていますよ。

- 何でもない所をつまづく事がよくある。
- 階段とエスカレーターがあったら、迷わずエスカレーターを使う
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 床に座った状態から、手をつかないと立ち上がれない
- 笑ったり・くしゃみをするとおならが出たり・尿漏れする事がある
- 30分以上の運動を週2回以上していない
- 階段を上がると息切れがする
- 徒歩15分ならバス・タクシーを使う【15分歩き続けるのは辛い】
- 背中が曲がっていると家族や友人に言われる
- 夕方になると、顔や脚がむくみやすい
- 体重はそれ程変わっていないが体型が崩れ、洋服が似合わない
- 慢性的な腰痛がある
- 歩いているとよく人に追い抜かれる
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- やや重い家事（掃除機・布団の上げ下ろしなど）が困難



☆気になる方はスタッフに尋ねてくださいね。