


**あなたの  
あしこし  
足腰年齢は？**

あなたにふさわしい  
挑戦級をチェック！

足腰年齢チェック

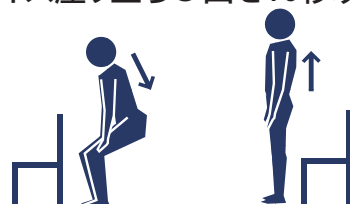
**スタート**




**片足でピタッと15秒静止立ちできる**

No ↓

イス座り立ち3回を10秒以内



No ↓

 80代

筋欠です！


⑤

 級から


筋肉の貯金が底  
をついています！  
老後が心配！

Yes ↓

片足でイスから立ち上がり3秒静止



No ↓

 70代


筋肉不足です！

④

 級から

しっかり歩いて  
認知症も遠  
ざげましょう！

↓ ふらつき

 60代


平筋です！

③

 級から

筋肉は裏切りま  
せん！今のうちに  
平均突破！

Yes ↓

 50代

筋金入りです！

②

 級から

いい感じです！  
更に格好良く  
いきましょう！

**病気予防の目安ライン** 目標歩数<sup>(うち)</sup> + 速歩時間

<input type="checkbox"/>	1 級：高血圧症・糖尿病・口コモの予防……	8,000歩+20分
<input type="checkbox"/>	2 級：骨粗しょう症・動脈硬化・がんの予防……	7,000歩+15分
<input type="checkbox"/>	3 級：心疾患・脳卒中の予防……	6,000歩+10分
<input type="checkbox"/>	4 級：認知症・介護の予防……	5,000歩+8分
<input type="checkbox"/>	5 級：うつ病の予防……	4,000歩+5分

引用・改変：Aoyagi, Y., Shephard, R. J. Steps per day: The road to senior health? Sports Med 39(6):423-438, 2009

**目標！**


あなたの歩数

=  歩/1日

あなたの速歩時間

=  分/1日

認知症発症リスクも  
歩幅でわかります！



あなたの歩幅は

cm

普通に10歩あるいて、10歩目で両足を揃えてストップ。  
男性62cm以下 / 女性58cm以下 になると  
認知症発症リスクが有意に高くなること  
がわかっています。

中之条研究では、各級の病  
気に対する歩数(量)+速歩  
時間(質)を維持することで、  
その病気の発症率が1/10  
まで抑えられることが分か  
りました。

青柳幸利(あおやぎ・ゆきとし) 医学博士  
東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長  
一般社団法人ソーシャルフィットネス協会会長

