

【とよなかパワーアップ体操の効果】

週1回、3か月間実施した結果

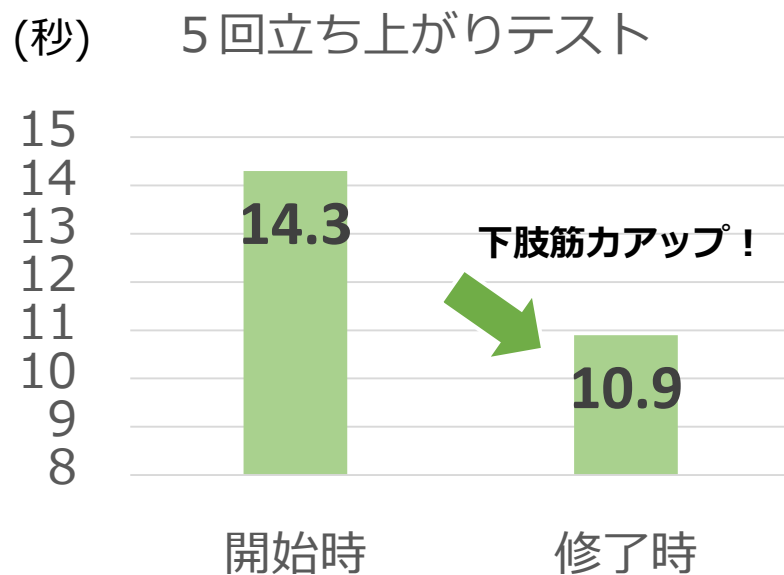


図1 「5回立ち上がりテスト」

出典：豊中はつらつ教室参加開始時および終了時の体力測定値より作成（R4）

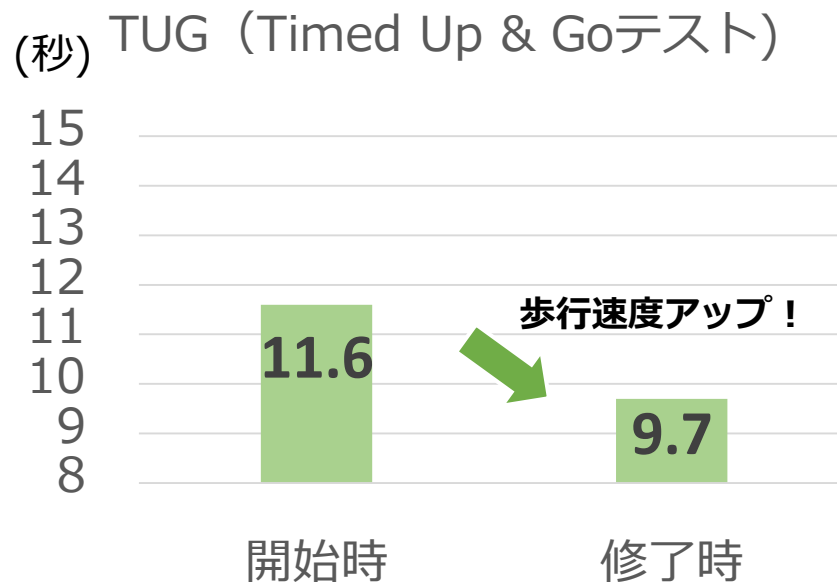


図2 「TUG」

出典：豊中はつらつ教室参加開始時および終了時の体力測定値より作成（R4）

5回立ち上がりテストとは？

椅子に座った状態から5回連続で立ち上がり動作をし、かかった時間を測るテストです。総合的な下肢運動機能の指標です。

TUGとは？

椅子から立ち上がり、3m先の障害物を回って椅子に座るまでの時間を測るテストです。筋力、バランス、協調性など総合的な歩行機能の指標です。