



らく楽健康体操の効果について

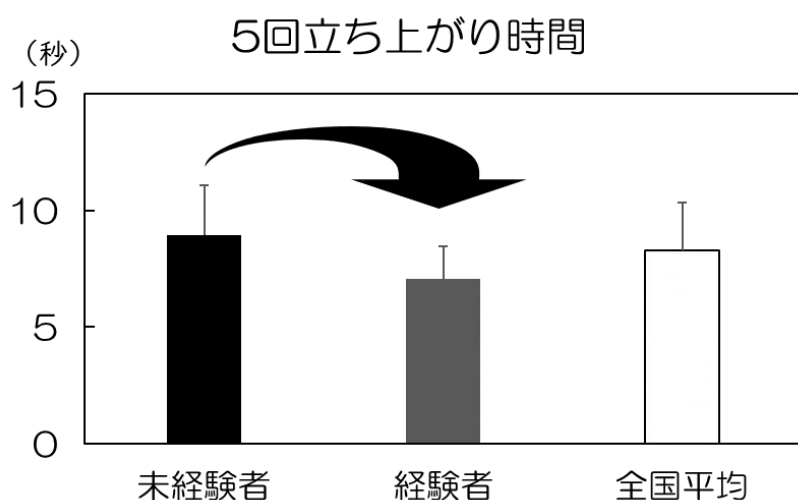


令和5年12月に立命館大学の漆原教授を代表とする研究グループにより、「らく楽健康体操」の効果を検証する測定が行われました。

「らく楽健康体操」クラブに参加している人と
やったことない人を比べた結果

「らく楽健康体操」で3年以上活動している人は・・・

- ①らく楽健康体操をやっていない人に比べて5回立ち上がり時間が早い！
- ②全国平均より5回立ち上がり時間が早い！



全国平均
より早いね



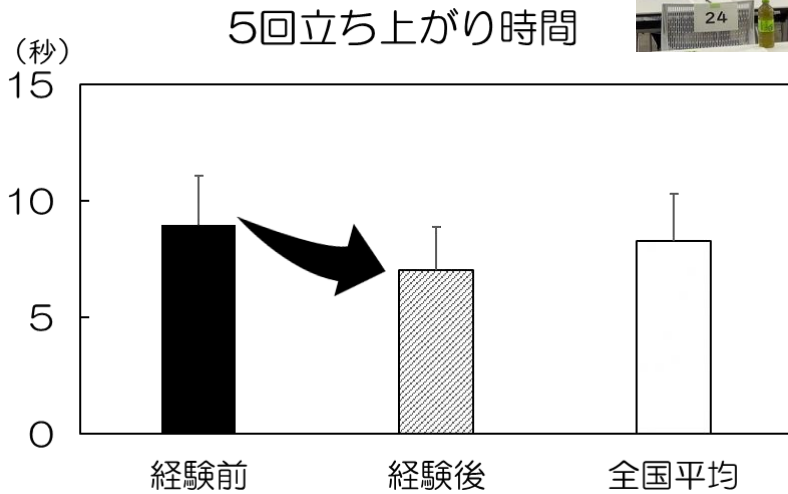
5回立ち上がりテストとは・・・

椅子に座った状態で、5回連続で手を使わずに立ち上がる時間を計測します。脚の筋力と関係すると言われ、5回立ち上がり時間が12秒以上になると、転倒する危険性が高くなるとされています。

「らく楽健康体操」をやったことがない人に 体操を経験してもらった結果

「らく楽健康体操」を1回経験するだけで・・・

- ①5回立ち上がり時間が早くなる！
- ②全国平均より早くなる！



測定の様子

今回の結果から言えること

今回の研究から、白河市で取り組まれている「らく楽健康体操」は、事業に参加しているみなさんの脚の力を強くし、転倒の危険性を全国の同年代の人たちよりも下げている可能性があります。そして、転倒を怖がることがないので、日頃の活発な活動につながっているかもしれません。

らく楽体操を仲間と続けて、
元気に過ごしていきましょう

もっと詳しい結果や問い合わせ先が知りたい方は
「白河市における「らく楽健康体操」の
効果検証に関する研究結果報告書」
をご覧ください



©しらかわん

発行日：2024年6月
発行：白河市高齢福祉課
監修：立命館大学 漆原教授