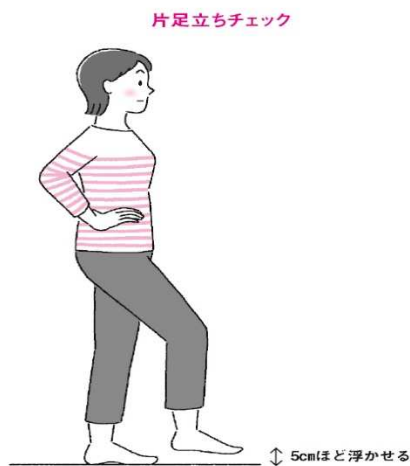


寒い日が続いておりますが体調崩していませんか？ 这么寒いと体を動かすのも億劫になりますよね。

今回は自分の体力レベルを知ろう！ ということで「片足立ちで体力年齢チェック！」をご紹介します。

やり方は簡単です。素足で立ち、両手は腰に当てて目を開けて片足を床から5cm程度離してそのままキープします。



いかがでしたか？ フラフラした人は、すでに筋力が低下しているかもしれません。

ちなみに、片足立ちテストの基準値は下記の通りです。

▼年齢：▼平均

20～29歳：70秒 30～39歳：55秒 40～49歳：40秒

50～59歳：30秒 60～69歳：20秒

ご自分の脚力は何歳でしたか？

テストで年齢よりも結果が悪かった人は、脚の筋力や平衡感覚が低下しているかもしれませんね。ご家庭や休憩時間にでも試してみてくださいね！