

# 7月25日、8月1日の「いきいき口コモ講習会」の様子



いきいき口コモ講習会の会場は、東京都健康長寿医療センター1階にあるリハビリテーション室です。



これは、体組成計です。筋肉量や脂肪量が身体の部位別にわかります。



NHKの朝の番組「生活ほっとモーニング」のスタッフです。運動評価や実地指導の様子をじっくり撮っていました。



片足立ちです。カメラの前だと、緊張して上手に長くできないかも。でも、大丈夫でした。



10m歩行時間を計測しています。歩く速さは、筋力やバランスや自立度の良い指標です。



膝の筋力を測っています。コンピットという測定器械で、かなり正確に測れます。



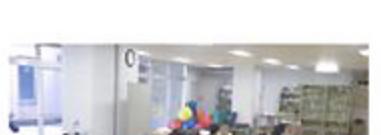
何だかわかりますか？「足趾把持力」という足の指の握力を測っています。身体のバランスに重要で、転びそうになったときにグッとふんばるのに大切です。普通の手の握力計を利用した、藤田先生の手作りの器械です。



「3mアップ・アンド・ゴー」という名前の検査です。イスに腰かけた状態から立ち上がり、3m先のコーンまで歩いて、また椅子に戻って腰かけるまでの時間を測ります。



アップ・アンド・ゴーの説明中です。スタッフは、埼玉医科大学の学生です。ひとりひとり丁寧に説明をして、始めます。



早めに運動機能評価が終わった人は、実施指導まで待っていただきます。全員の評価が終わるのに、けっこう時間がかかります。でも、大切な評価なのでご辛抱を。



口コトレ指導の前に少しうまく伸びる。のびのび。



スクワットの姿勢のチェック。



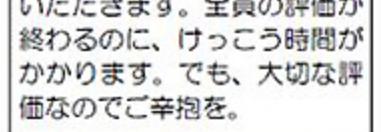
これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



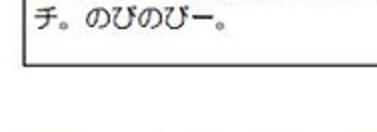
スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



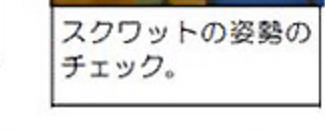
指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



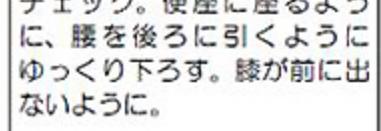
これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



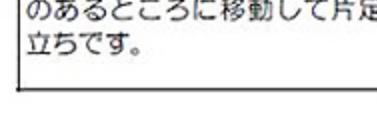
スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



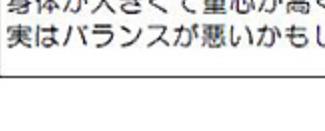
指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



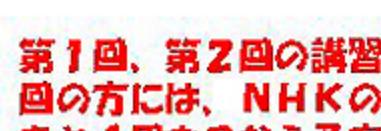
これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



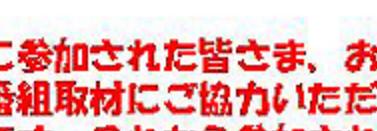
スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



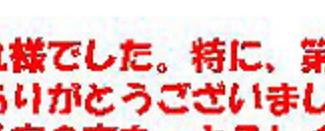
指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



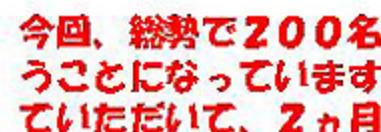
これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



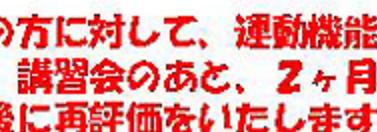
スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



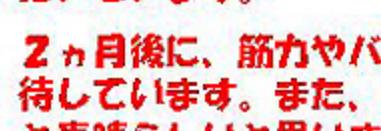
これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



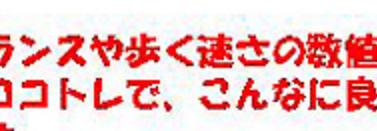
スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。



これも、スクワットの姿勢のチェック。便座に座るように、腰を後ろに引くようにゆっくり下ろす。膝が前に出ないように。



スクワットのあとは、平行棒のあるところに移動して片足立ちです。



指導者が何だか大きいです。身体が大きくて重心が高く、実はバランスが悪いかもしれません。