

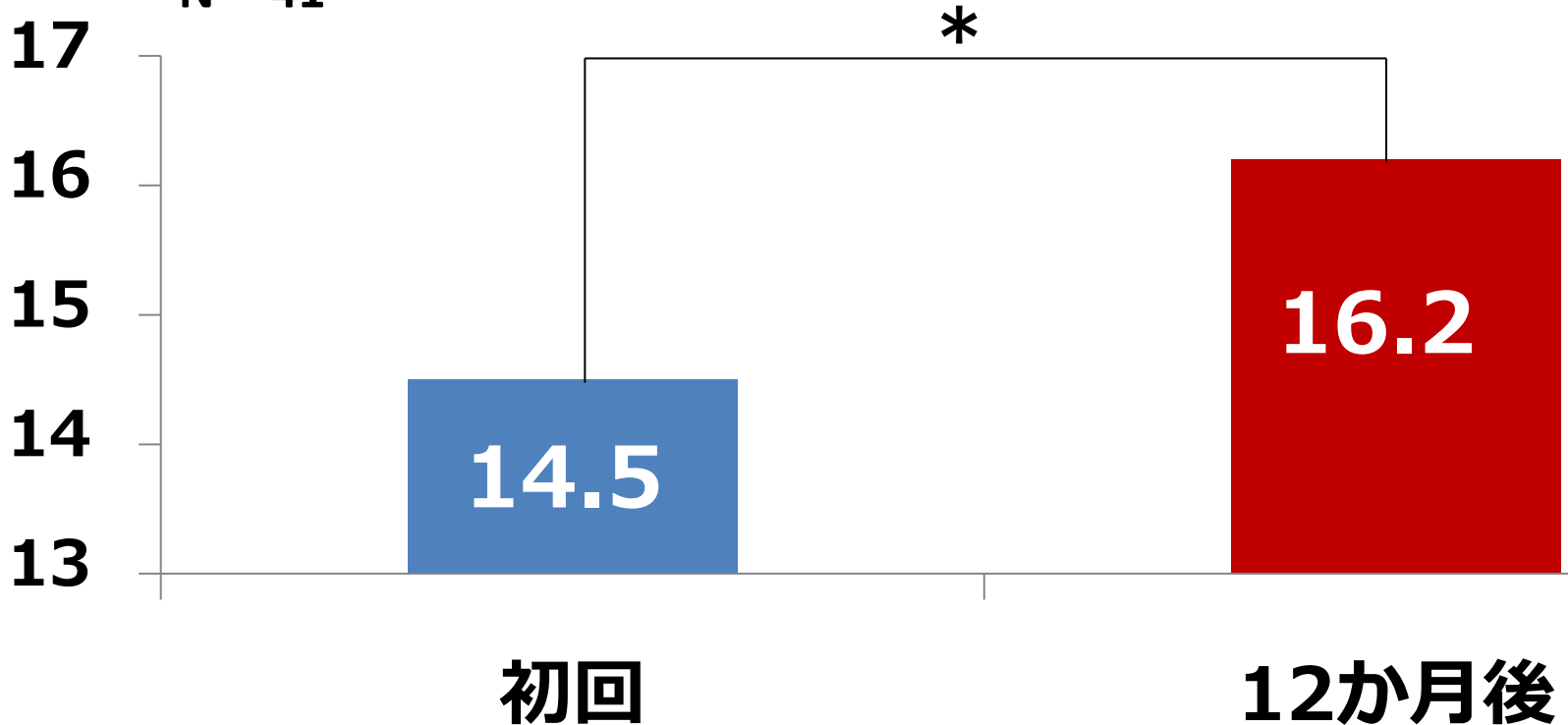


椅子に座った状態から膝が伸びるまで立ち上がり、また座るのを30秒間繰り返すテストで、下肢筋力や持久力を測定します。

女性75歳以上：12か月後も脚力UP！

(回) 30秒立ち上がりテストの12か月後変化、75歳以上女性高齢者

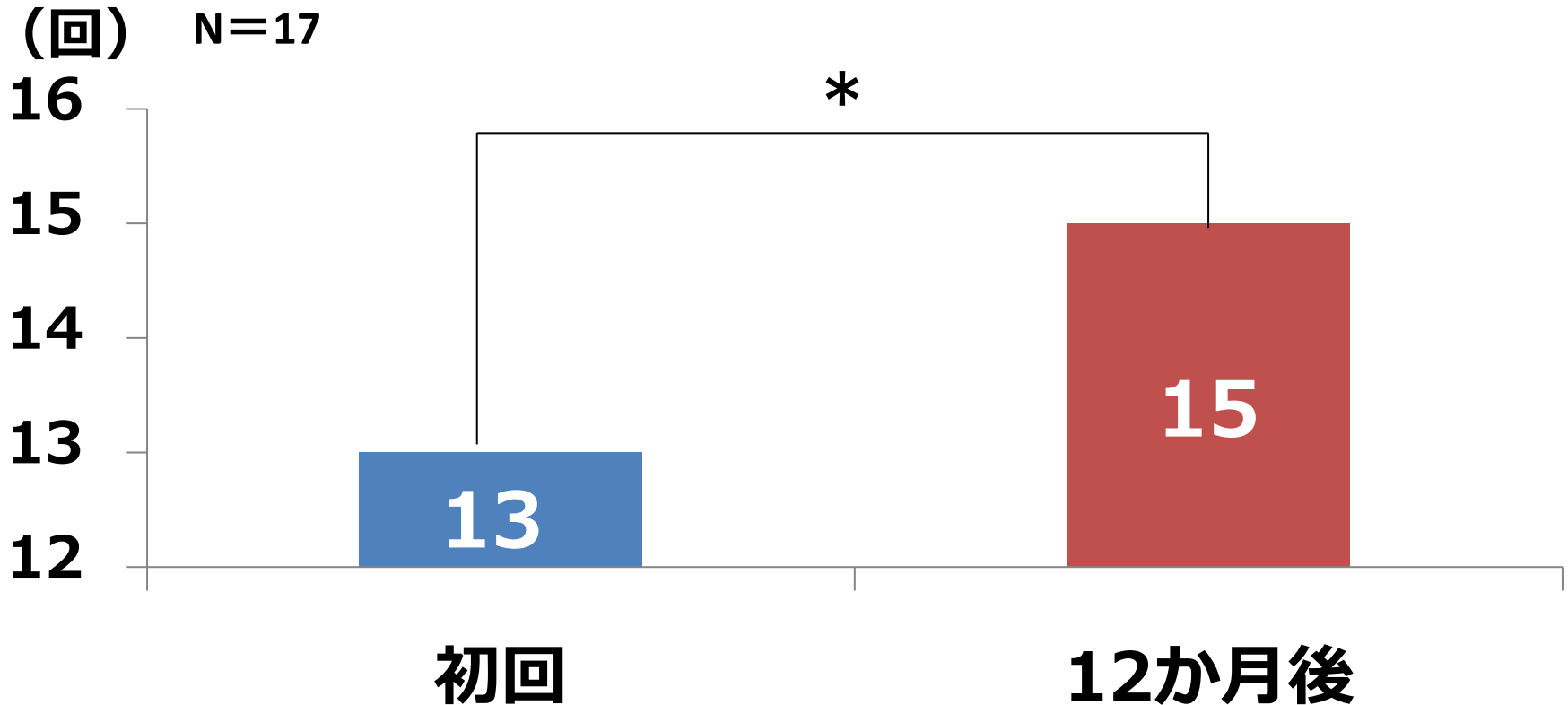
N=41



2016年～2017年に町トレに参加した女性高齢者1093名中、全測定項目の初回と12か月後の比較が可能な75歳以上女性高齢者41名を対象。* $p=0.003$ 対応のあるt検定、効果量(r)=0.50 検定力0.88

男性75歳以上：12か月後も脚力UP！

30秒立ち上がりテストの12か月後変化、75歳以上男性高齢者



2016年～2017年に町トレに参加し、初回と12か月後の全測定項目の比較が可能であった
75歳以上男性高齢者17名を対象。* $p=0.004$ 対応のあるt検定、効果量(r)=0.64 検定力0.81

心身機能の維持・改善について、男性女性別の30秒後立ち上がりテストでは、初回と12か月を継続したデータを比較すると、**脚力改善が期待**できることが分かります。