



2021年新しい年になりました。昨年は新型コロナに振り回された一年でしたね。誰もが経験したことの無い一年と
 いったところでしょうか。今年の干支は「丑(牛)」です。丑年には、先を急がず目の前を確実に進めることが
 将来の成功につながっていくといわれています。日々感染症対策・健康づくりに努め、新型コロナに打ち勝ちましょう！
 さんごのおうちでは本年も皆様の健康づくりを全力でサポートいたします。

管理者 田中 茉衣

体力測定 実施項目の紹介

さんごのおうちで定期的に実施している体力測定について
 ご紹介いたします。

5m歩行 歩行能力

移動や歩行能力を測定するだけでなく、
 その速度から「転倒リスク」や「横断歩道が
 渡れるか」などを判断することができます。

※参考資料

(1)横断歩道を渡りきれない:5秒以上

(村永 信吾 高齢者の運動機能と理学療法 PTジャーナル2009.10)

(2)転倒リスクが高くなる:6.2秒以上

(大田尾 浩 要介護高齢者における一年間の転倒予測因子 第50回日本理学療法学会)



片足立ち バランス能力

バランス能力は高齢者においてはしっかりと
 「立ち」「歩く」生活機能上の重要な一要素に
 なります。転倒の予防という点においても
 重要です。

握力 筋力

握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、
 全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

“握力が弱いと認知症のリスクが高い”

“心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇する”という研究結果もあります。

【要支援者アウトカム(体力測定結果)指標の5分類】(厚労省 運動器の機能向上マニュアルより)

	男性			女性				
	レベル	5m歩行	片足立ち	握力	レベル	5m歩行	片足立ち	握力
高 ↑ ↓ 低	5	4.1秒以下	14.0秒	30.1kg	5	4.6秒以下	11.1秒以上	18.5kg以上
	4	4.2~5.1秒	6.1~13.9秒	25.5~30.0kg	4	5.8~4.7秒	5.1~11.0秒	16.0~18.4kg
	3	5.2~6.5秒	3.7~6.0秒	22.4~25.4kg	3	5.9~7.2秒	2.9~5.0秒	13.5~15.9kg
	2	6.6~9.2秒	2.0~3.6秒	18.0~22.3kg	2	7.3~10.1秒	1.5~2.8秒	11.0~13.4kg
	1	9.3秒以上	1.9秒以下	17.9kg以下	1	10.2秒以上	1.4秒以下	10.9kg以下

歩行の安定性を向上させるためには
 下肢筋力だけでなく **姿勢** も大切です！

＼ やってみましょう！

» 体を前に倒した状態で足を上げてみましょう



前傾姿勢で足を上げてみると、上がりにくいのが
 体感できます。歩行器を使うと安定性が向上し疲労感が
 減りますが、体が前に倒れて、足が出にくくなります。

さんごでの取り組み

※一部、新型コロナ流行前の写真を掲載しております。
 現在は全員マスク着用で新型コロナ対策に努めております。



体幹や下肢のトレーニング、応用歩行訓練
 を実施します。歩行が安定してきたら、
 室内外でも歩行器や杖を使わずに歩いて
 いただき、生活リハビリや外出に繋がります。



さんごのおうち 機能訓練型デイサービス
 香川県高松市塩上町10番地5 池商はせ川ビル2階
 TEL 087-834-0035 FAX 087-834-0036



次回発行は
 令和3年4月を
 予定しております。

