

介護予防

「身体の機能チェックしてみませんか？」

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリテーション

理学療法士 服部 宏香

少しずつ暖かくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、前回の脳の機能チェックに引き続き、身体の機能チェックについてお話していきたいと思えます！

●知って得する！身体のこと

「歳を重ねると体力が低下する」という言葉を耳にしたことはありませんか？体力とは、筋力、柔軟性、耐久性、バランス：など身体のいろいろな要素の集合体だといわれています。そのため、ひとくちに体力低下といっても、その原因が筋力にあるのか、柔軟性にあるのか、それとも2つ以上の要素の低下が組み合わさっているのか：など様々考えられます。さらに、その原因は、生活習慣や昔の趣味、職業など、人によっても異なってきます。では、私たちは体力低下を防ぐために、いったい何に注意していけばよいのでしょうか。そのヒントを得るために行うのが、下記で説明している身体の機能チェックになります！

●どんなことをやるの？

では、具体的にどんなチェックが

あるのか、いくつかご紹介していきます。

①握力

握力は主に腕の筋力を反映しています。

測り方は、握力計の指針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節します。次に、両脚を左右に開いて立ち、腕を自然に下げ、握力計が身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめます。このとき、息はふーっと吐きながら行うようにしましょう。

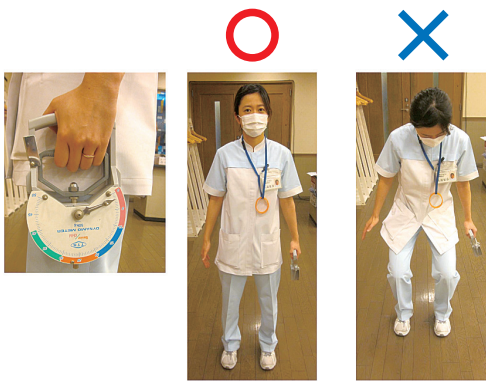


図1：握力測定見本

②片脚立ち

片脚立ちが何秒保持できるかは、主にバランス機能に関わるとされています。

測り方は、両手を身体の横に軽く下ろして立ち、片脚を上げます。上げた脚が支えている脚や床に触れたとき、支えている脚の位置がずれたときが終了となります。
 ◎ご家庭で行うときは、必ず支えになる物の近くで行い、転ばないように注意しましょう。



図2：片脚立ち測定見本

③5m最大歩行速度

5m最大歩行速度は、筋力やバランスの複合的な要素でもある歩行機能に関わるとされています。よい、スタートの合図で、前3m、測定区間5m、後3m、と合計11mの歩行路をできるだけ速く歩き、測定区間5mにかかった時間を計ります。

この他にも脚の筋力のチェックや、歩行機能、筋力、バランス機能と一緒にチェックできるものもあります。このように、いくつかのチェックを合わせて行うことで、筋力やバランス、耐久性など、自分の身体で鍛え

るべきところを明らかにすることが出来ます！ご家庭で取り組めるものもあるかと思えますので、皆さんも健康長寿のためにぜひ挑戦してみてください！

握力計がない、お家に十分な場所がないという方は、倉敷在宅総合ケアセンター内の予防リハビリテーションで、介護保険で要支援認定の方を対象に3ヶ月に1度、身体機能のチェックを行っています。興味がある方がいらっしゃいましたら、お気軽に左記の番号までご連絡いただけたらと思います。

倉敷在宅総合ケアセンター

予防リハビリ

電話：086-427-1128

相談担当 大島 葉奈

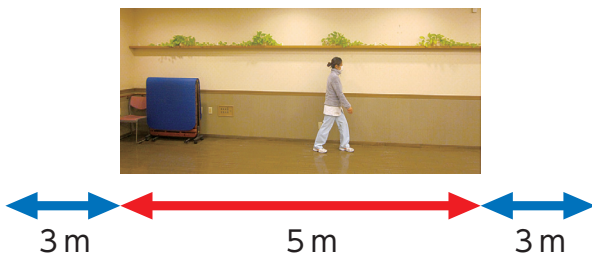


図3：5m最大歩行速度測定見本