



通信

介護予防 三二講座②

自分で介護予防



将来、介護が必要にならないためにも、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。今回は、きらめきで行っている「運動機能向上」のための取り組みを紹介します。

体力測定で現状把握

現在の身体能力を知ること、この体力(筋力)が低下しているかを確認することができます。宝永きらめきでは、次のような体力測定を定期的に行っています。また、ご家庭でもできるようなトレーニングを紹介しています。

①握力：全身の筋力の状態が反映していると言われています。



軟らかいボールをにぎることで握力を鍛えることができます。

②下肢筋力：足に軟らかいボールを挟み力を入れ、ボールのつぶれ具合を測定します。



軟らかいボールをはさんでつぶすことで足の筋力を鍛えることができます。

③開眼片足立ち：身体バランス感覚を測定します。



目を開けたまま、立ちやすい方の足で片足立ちをします。安全のため、前方につかまるもの、後方に椅子などを置きましょう。

<65～70歳の平均の目安>
・男性 21～100秒
・女性 18～58秒

④Timed up & go (複合的動作)

椅子から立ち上がり3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの一連の動作時間を計測します。



できるだけ速く歩きます。転倒には気を付けましょう。

⑤5m歩行：普段の歩行速度を測定します。



普段杖や押し車を使っている場合は、いつも通り使用して行います。

④や⑤については、他人と速さを競うものではなく、自分自身の歩行や動作の能力を知るための測定です。

定期的な測定し、自分自身の過去のデータと比較することで、体力の向上・衰えを知ることができます。

運動機能が低下すると転倒や骨折をしやすいくなり、そのまま寝たきりになる危険性が高まります。きらめきでは、看護師が測定の様子や結果から、ご利用者に転倒や骨折を予防するための対策などをアドバイスしています。

運動機能は、何歳になっても維持・向上することができます。みなさんも継続できる目標をつくり、ぜひ取り組んでみてくださいね！

※足腰に痛みのあるときや、病気のある方は、医師に相談してから始めましょう。



宝永きらめき
渡辺 丈大 (たけひろ)