

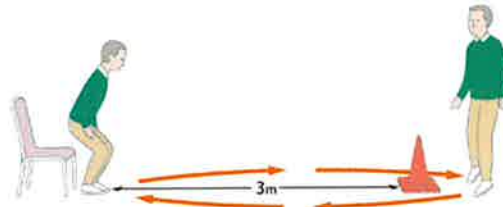
運動機能評価について

当施設では、要支援の利用者様に対して、おおよそ3ヶ月ごと、運動機能の評価（測定）を実施しています。これらによって、利用者様の転倒リスクやADLの低下予測、リハビリテーションの効果判定などを行います。

主な評価項目と内容

Timed Up & Go(TUG)テスト

TUGは立ち上がりや歩行、方向転換を含めた一連の移動能力を評価するテストです。椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。



近年の研究では、12.0秒以上かかる場合はADLの低下リスクあり、13.5秒以上かかる場合は、転倒リスクが高いことが報告されています。移動能力の評価として、その他に5m直線歩行も行なっています。

握力

一般的なもので馴染みがあると思います。高齢者にとっての握力は、全身の筋力と有意に相関（関連）すると言われているので、握力が弱い方は全身的な筋力低下や筋肉量の減少、身体機能の低下（サルコペニア）の傾向があることが予測されます。また、握力は認知機能やうつ状態との関連も報告されており、多くの研究が出てきています。



片脚立位（片足立ち）

バランス能力を測ります。運動器不安定症^{※1}の診断基準として、15秒未満が境界線となっています。（日本整形外科学会）

ただし、片脚立位が全く出来ない場合や、測定値にムラが出やすいこともあるため、他の評価結果をみながら総合的に判断します。



※1 高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態