

# 第 30 回体操教室

～体力測定～

今回の体操教室では、体力測定などを行いました！

内容は・・・

- ① 運動能力を測れる
- ② 客観的に自分自身の能力を知れる  
ものを主に選択しました！

また、実際のリハビリ現場でも使う評価も組み込みました♪

## ① 血圧測定

- ・血圧を測ることで、運動前後の身体の状態をある程度知ることができます。
- ・運動前後に血圧を測り、運動を行ったことによる血圧変動での身体へのリスクの確認を行いました！

## ② 大豆移し

- ・お箸を上手に使う巧緻(こうち)動作能力を測ることができます。
- \* 巧緻(こうち)動作とは
- ・指先を使った細かな動作のことを指します。
- 
- ・今回はお箸を使い 30 秒間で何個の大豆を隣のお皿に移せるかを測りました。また、利き手だけでなく、反対の手でも測定しました！

### ③ 片脚立ちテスト

- ・ バランス能力を検査します。
- ・ 歩行中の転倒リスク評価に使います。

	<平均基準>	<体力低下の高齢者>
40 歳以上	180 秒	
60 歳代	100 秒	20 秒以下
70 歳代	70 秒	15～10 秒以下
80 歳代	10 秒	5 秒以下

5 秒以下で「転倒リスク高い」と判断されます!!!!!!

### ④ 立ち上がりテスト

- ・ このテストでは下肢筋力を測ることができます。
- ・ 両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

数値	解説
20 cm	移動機能低下が始まっている状態です。
40 cm	移動機能低下が進行している状態です。

- ・ 立ち上がりテストでは両脚だけでなく、片脚でも行いました！両脚では 10cm 台から立ち上がられても、片脚では 40cm 台からの立ち上がりでも難しいという声が沢山あがりました。

## ⑤ 輪投げ

- ・腕を伸ばすのでバランス能力をみることができます。
- ・目標に向かって投げるので、空間を認知する能力を測ることができます。
- ・輪投げでは、測定ではなく約1メートル先にある9個のペットボトルに輪が何個入るかを競いました。なかなか難しく、スタッフでも3つ入るか入らないかという結果となってしまいました。

## ⑥ 2ステップテスト

- ・このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

〈計算方法〉

2 歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2 ステップ値

数値	解説
1.3 以下	移動機能低下が始まっている状態です。
1.1 未満	移動機能低下が進行している状態です。

**最後に、今回使用した評価用紙も一緒に載せます！**

名前 \_\_\_\_\_ 身長 \_\_\_\_\_ cm 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

① 血圧(最初)      最高 \_\_\_\_\_ mmHg/最低 \_\_\_\_\_ mmHg

血圧(最後)      最高 \_\_\_\_\_ mmHg/最低 \_\_\_\_\_ mmHg

② 大豆移し : \_\_\_\_\_ 個/30 秒

③ 片脚立ち(右/左)

1 回目 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 秒

2 回目 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 秒

④ 立ち上がりテスト(O/×)

40cm	30cm	20cm	10cm

⑤ 2ステップ(2歩幅) :

1 回目	2 回目
_____ cm	_____ cm

2 歩幅 \_\_\_\_\_ (cm) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (cm) = 2 ステップ値 \_\_\_\_\_

⑥ 輪投げ

7	8	9
4	5	6
1	2	3