

デイサービスセンターうたしでは3カ月に1回、体力測定を実施しております。体力とは、「人間の生存と活動の基礎をなす、身体的、および精神的能力である」と定義されます。体力測定は身体状況が分かる、大切な批評です。人は筋力、体力が落ちると、日常生活をおくる上でも、歩く事にも影響がでてきます。

うたしではリハビリの専門科である、セラピストがその方の日常生活での能力にあわせた筋力、筋持久力、敏捷性、スピード、平衡性、協応性持久力、柔軟性など12項目の中から、その方の目標に沿った5項目を選んで行っております。

ご自分で現在の筋力、体力を知る事で、日常での難しい動作、時間がかかる原因や課題を探ります。これにより目標達成に必要な筋力や動作が明確になり、皆様に目標を持って取り組んで頂いております。

例

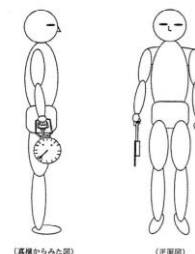
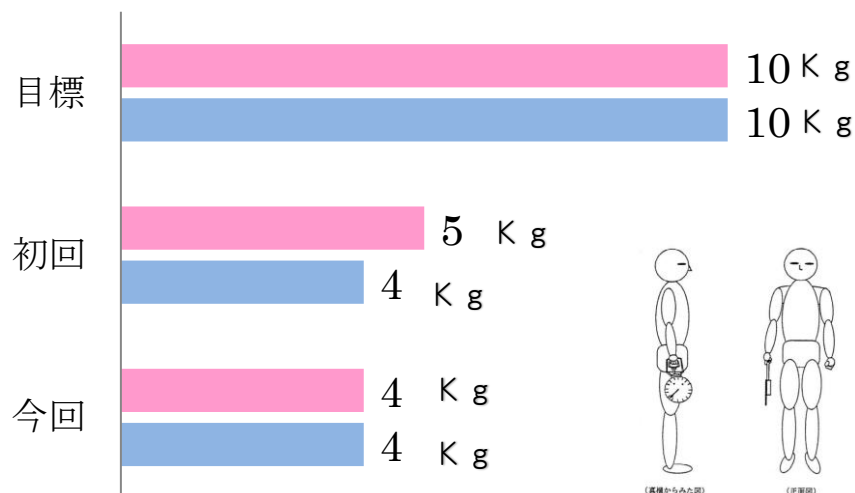
氏名	福岡 うたし 様
短期目標	立上がりや歩行が安定して行えるように、歩行耐久性・起立動作安定性向上を目指す
長期目標	ベッド立ち上がり～トイレの移動、トイレ連動動作が安全にできるように体力・筋力強化する

筋力のテストです。握力計を使用して測定します。握力は10kg以下で日常生活に支障をきたすレベルとされています。また、総合的な筋力の指標とされ握力低下=全身の筋力低下と考えられています。

測定の結果を5段階で表します。
現在の結果から次回までの目標、
3か月後に再度評価を行い、比較します。

握力

■ 左測定値
■ 右測定値



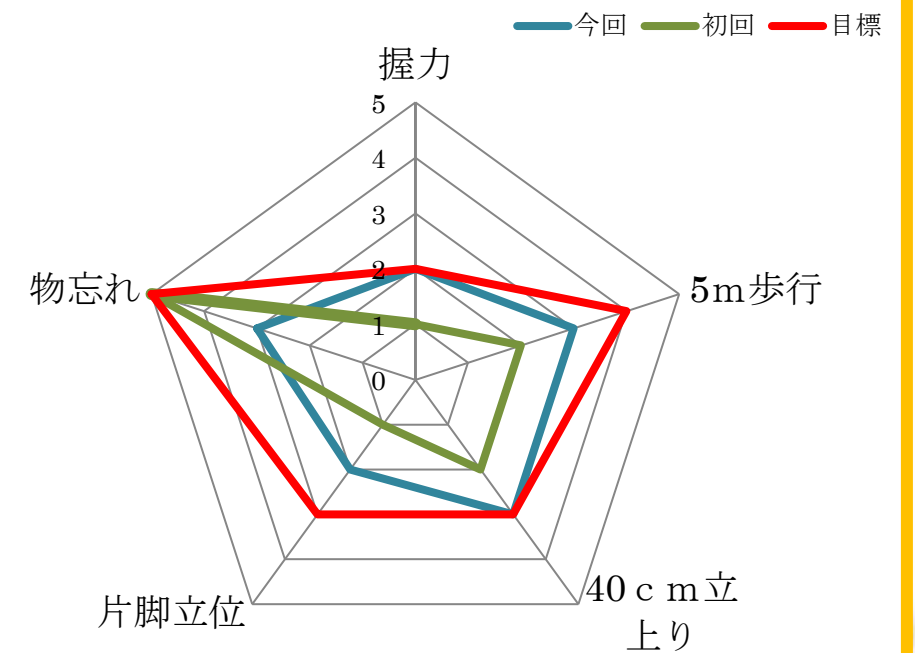
	今回	初回	目標
右測定値	4	4	10
左測定値	4	5	10
5段階	1	1	2

5段階評価

	1点	2点	3点	4点	5点
10k	10k	20k	30k	40k	
g以下	g以上	g以上	g以上	g以上	g以上

- ① 握力 ② 5M歩行速度 ③ 片脚立位
 - ④ 2ステップ ⑤ 30秒立ち上がり
 - ⑥ 立ち座り方向転換 ⑦ 前屈 ⑧ 1回転
 - ⑨ ファークショナルリーチ ⑩ 物忘れ
 - ⑪ 40cm立ち上がり ⑫ 6分間歩行
- 12項目の中から、5項目を体力測定を実施。

レーダーチャートで体力測定を表示



※握力向上目指そう