

地域高齢者の健康志向を推進する身体機能計測会

保健学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻
門馬 博 石井 博之 榎本 雪絵 跡見 友章

本事業の目的

地域在住高齢者が身体機能を客観的に捉えることにより、自身の健康増進に向けた動機づけを図るため、身体機能計測会を企画した。参加者へ計測結果のフィードバック、健康増進に向けたアドバイス等を行うこととした。

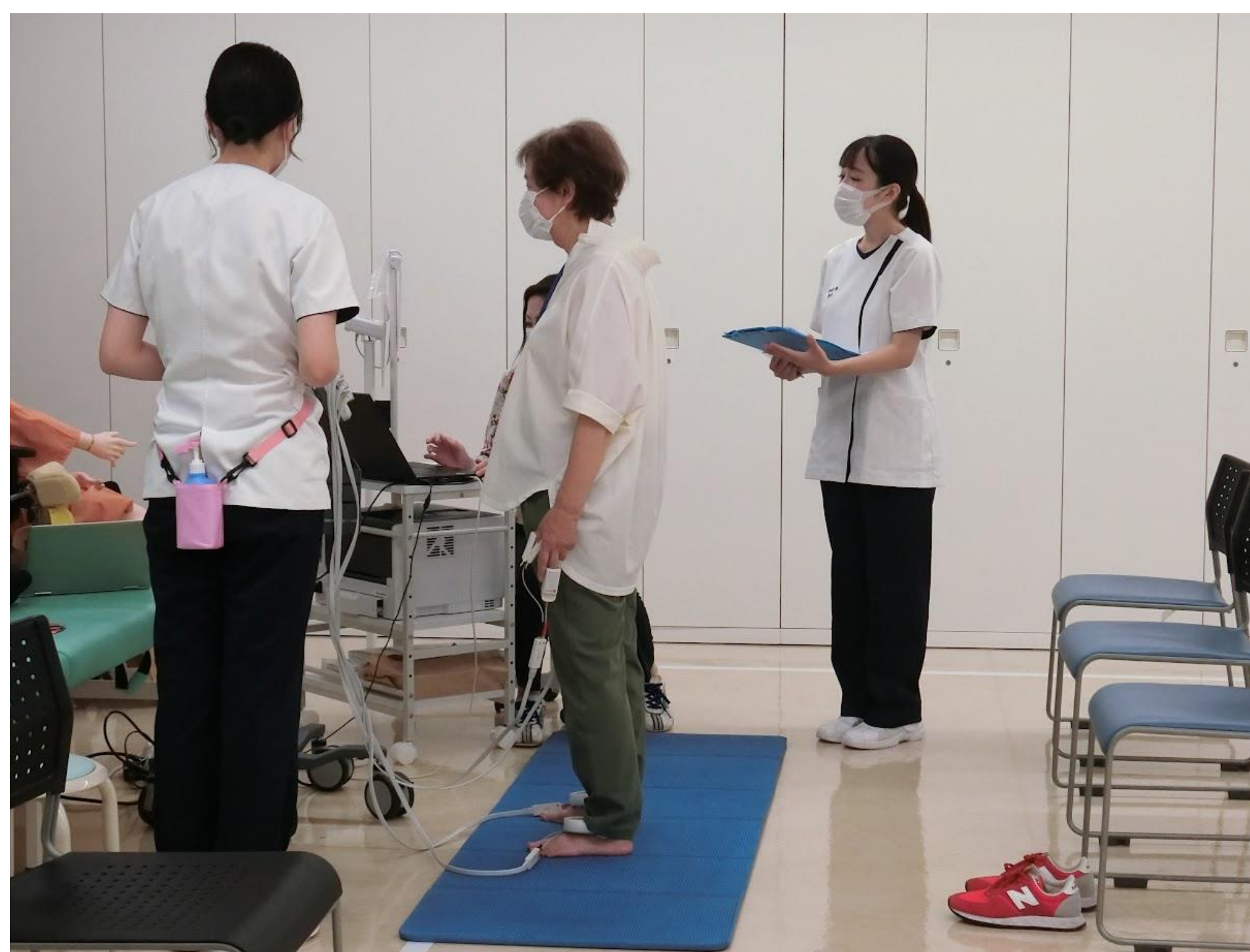
計測項目

- 歩行能力(歩行速度)
- 上肢筋力(握力)
- 下肢筋力(膝伸展筋力)
- 体組成(体組成計による測定)
- Life Space Assessment
(生活範囲に関するアンケート)
- 片脚立位時間
- Functional Reach Test
- 呼吸機能(努力肺活量)
- ロコモ度チェック
(アンケート、立ち上がりテスト、2ステップテスト)

当日の様子



開始前の血圧測定



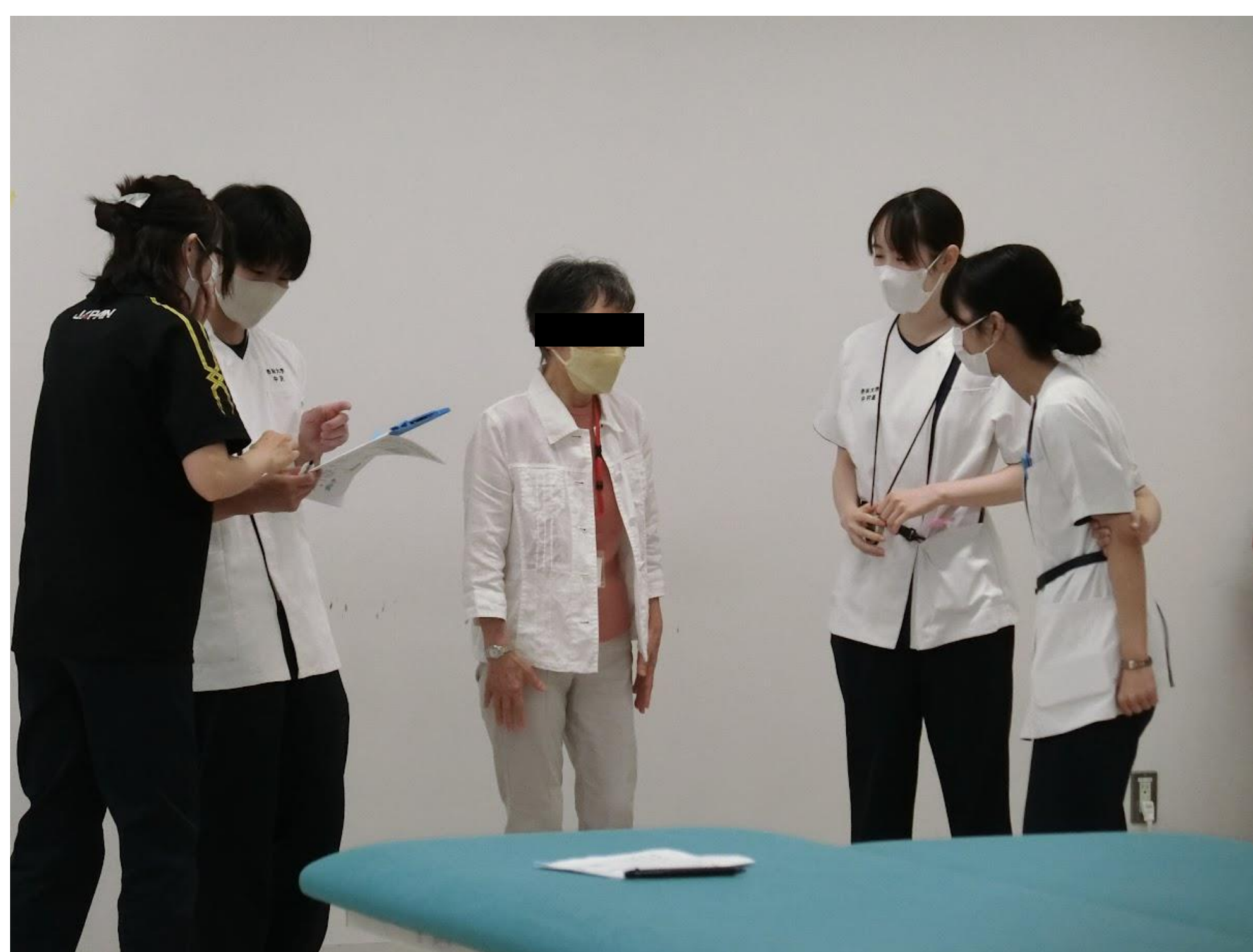
体組成の測定



ロコモ度チェックの様子



下肢(膝伸展)筋力の測定



歩行能力測定の説明場面



重心動揺計による測定

参加者の感想



参加者からは『普段はなかなか測ることができないバランス能力や呼吸機能などを測定できて非常に良かった』『自分の体力を改めて見つめ直すことができ、これからも運動を続けようという気持ちが強くなった』など、非常に有意義であったとの感想が多数寄せられた。

また、計測の補助を担当した学生からも『緊張感をもって計測に関わることができた』『臨床実習に向けて良い経験になった』といった声が寄せられ、教育的意義も大きな取り組みであった。