

# 介護保険を利用した 当院通所リハにおける体力測定結果

介護保険を利用した当院通所リハビリでは

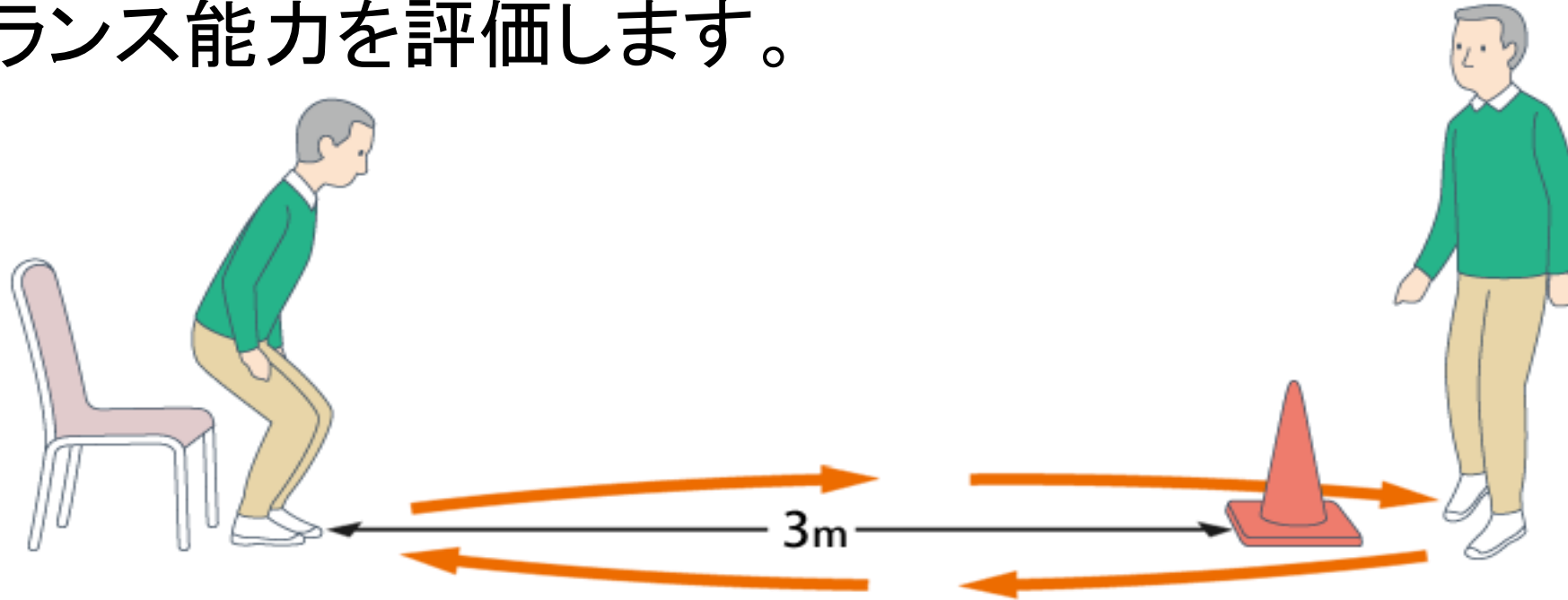
- 一人ひとりに合わせた機能訓練
- 定期的な体力測定
- 機能低下を予防し
- 機能改善を目標に運動を行います

# 治療効果

- 個別の機能訓練の効果を判定するために
- 3ヶ月継続していただいた効果を次に示します。
- 要支援の方は機能低下を予防し、機能改善がありました。

# Timed up and go (TUG)

- 単純な運動ではなく、立ち上がり、歩行、方向転換、歩行、座るという連続した複数の課題を行うことで機能的な動的バランス能力を評価します。



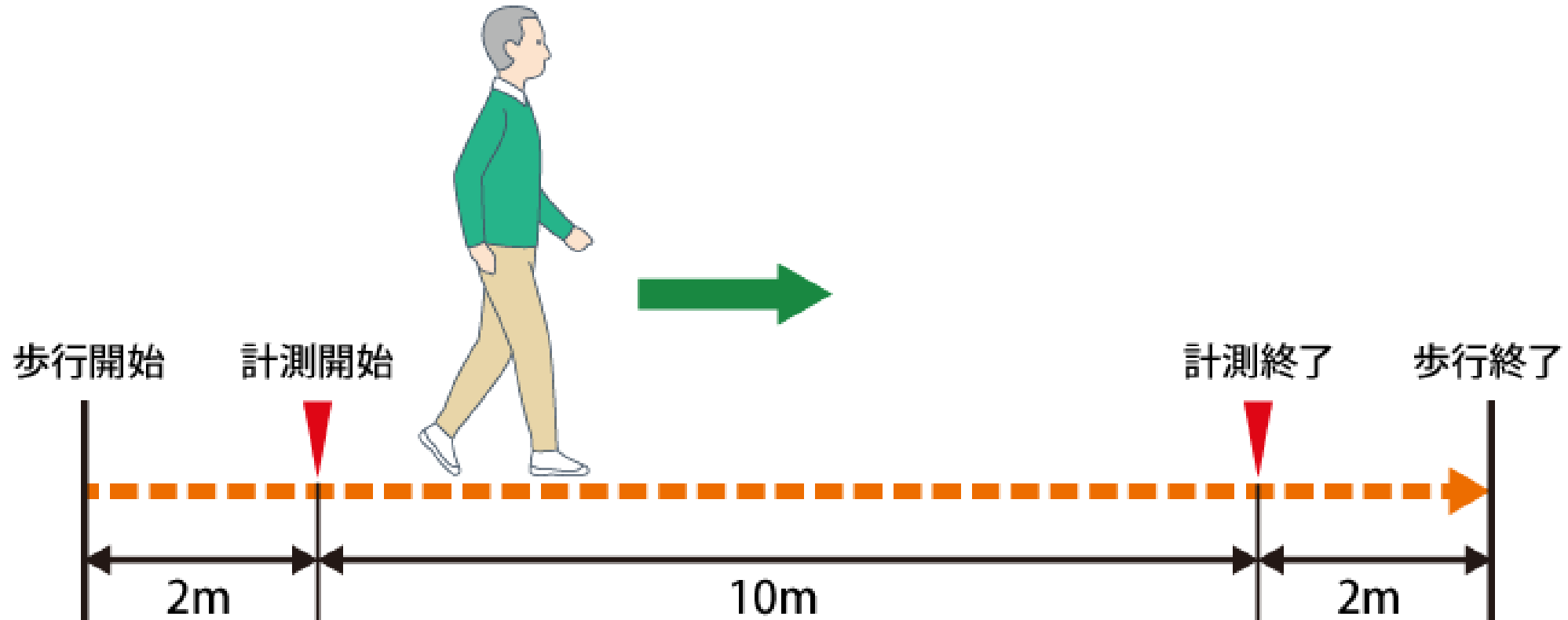
13.5秒以上:転倒リスクが高くなる

- 椅子から立ち上がり、3m先の目標物を回って再び椅子に座るまでの時間を計測します。

# 10m歩行

10mの直線上を歩いたスピードを計測

測定開始線手前と終了線の先に2m程の余裕を持たせておく  
(十分な加速ができず、また減速するのを防ぐため)



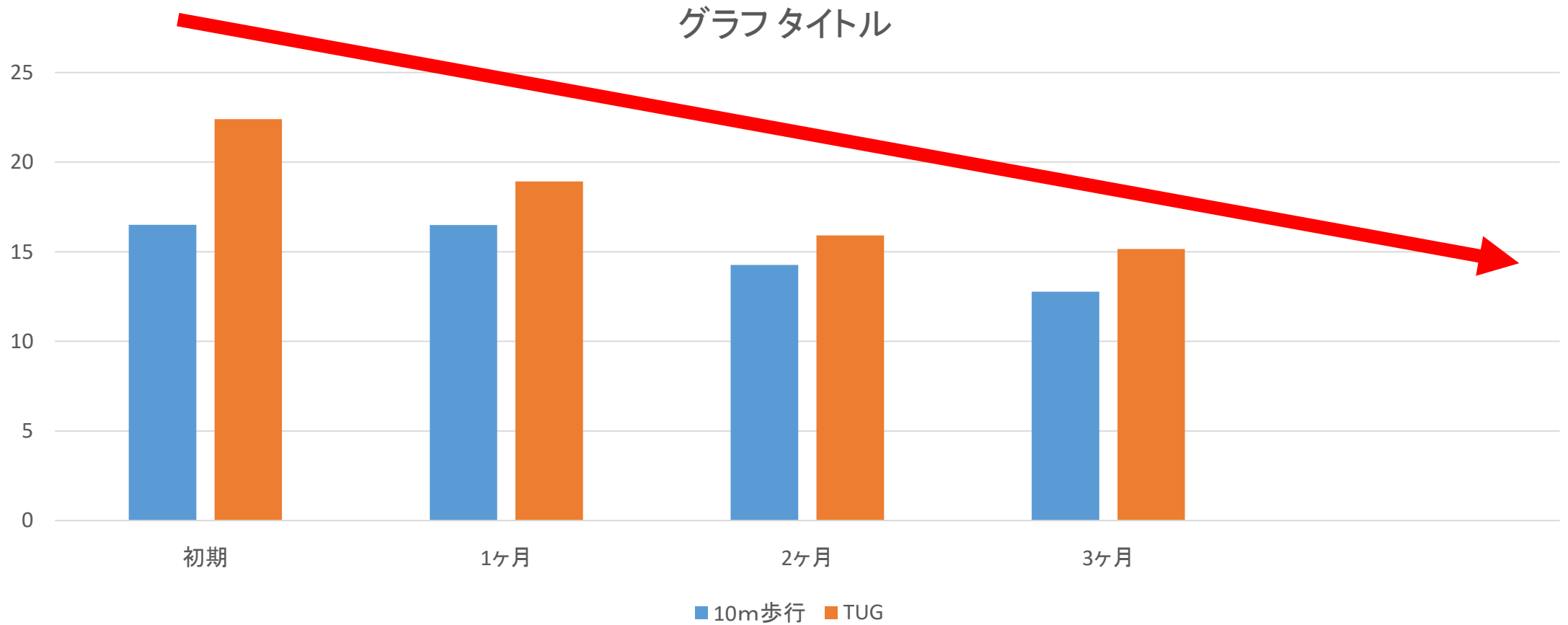
12.5秒:屋外歩行レベル

25秒以上:屋内歩行レベル

# 10m歩行

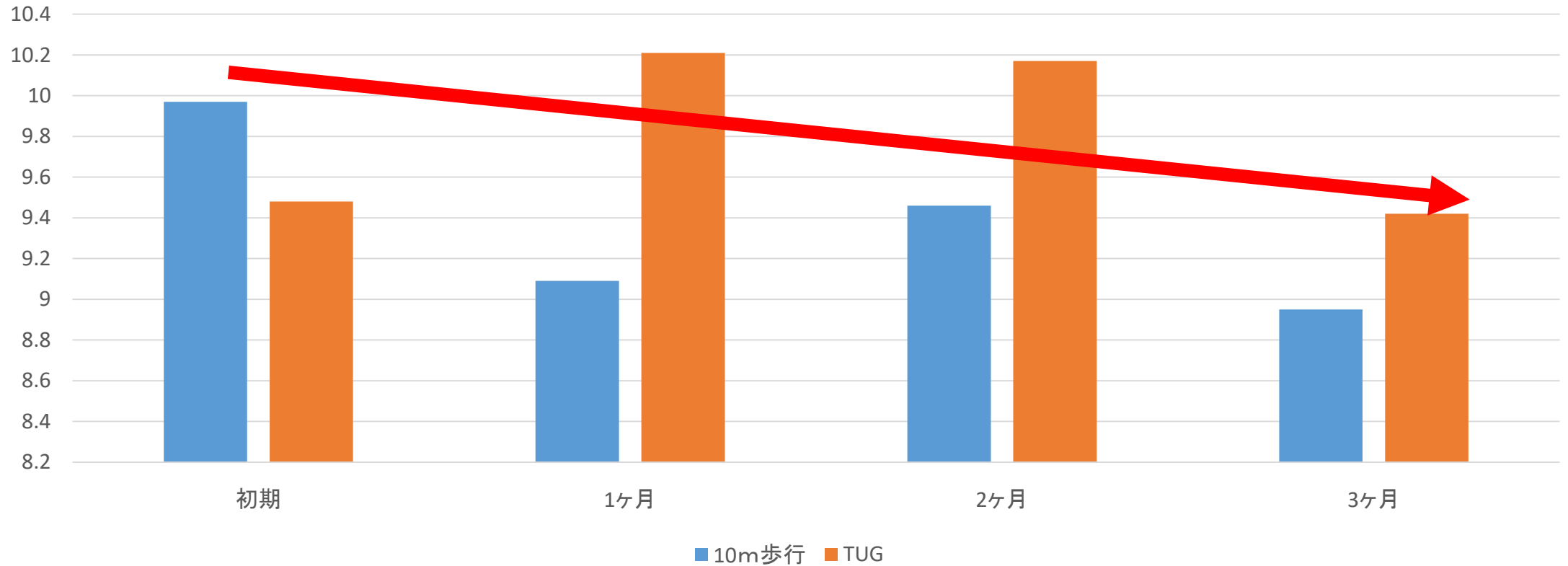
- 歩行速度は60歳を過ぎると急激に低下するといわれており、歩行速度の低下が転倒の危険性とも因果関係があるとされています。
- 最大歩行速度1m/s以上あるかどうかで転倒の危険性を把握することに重要である。つまり10mを10秒以内で歩くことは日常生活において必要な能力になる。
- 横断歩道はこの1m/s程度で設定されている場合が多く、10m歩行において10秒以上かかる場合、横断歩道を青信号で渡り切れない可能性があります。

# 83歳女性 10m歩行 TUG 経過



# 56歳女性 10m歩行 TUG 経過

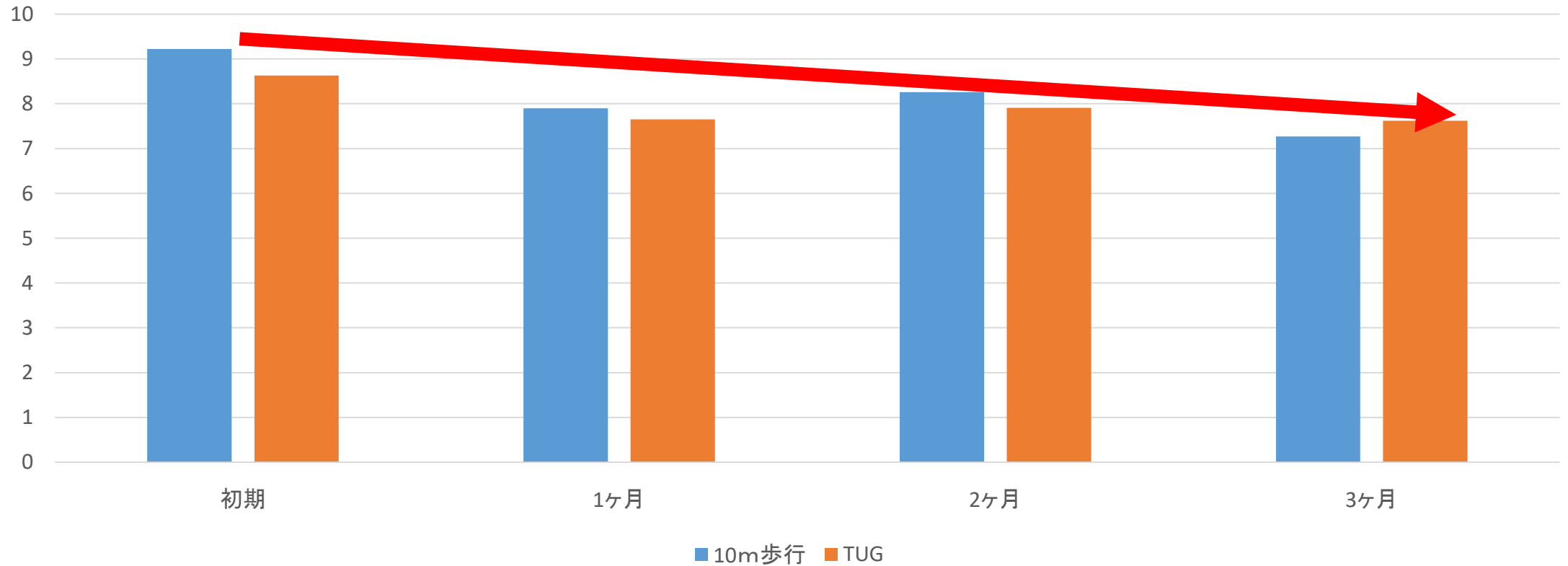
グラフタイトル





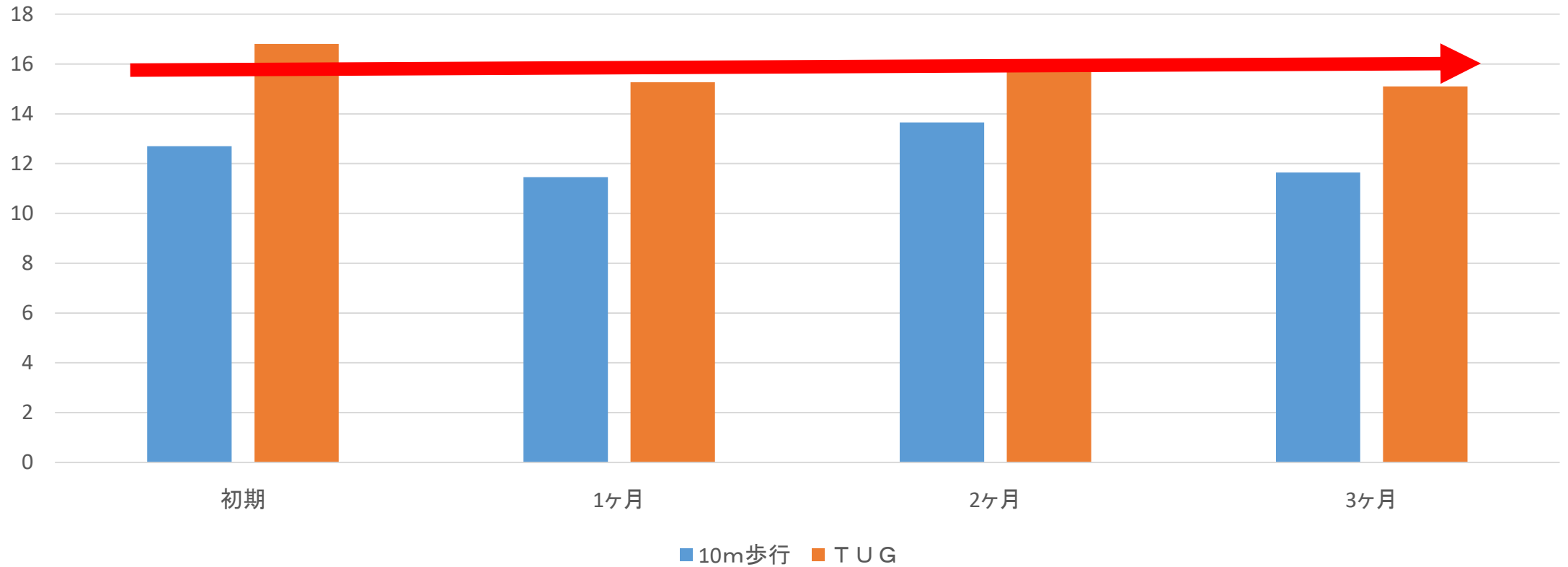
# 82歳男性10m歩行 TUG 経過

グラフタイトル



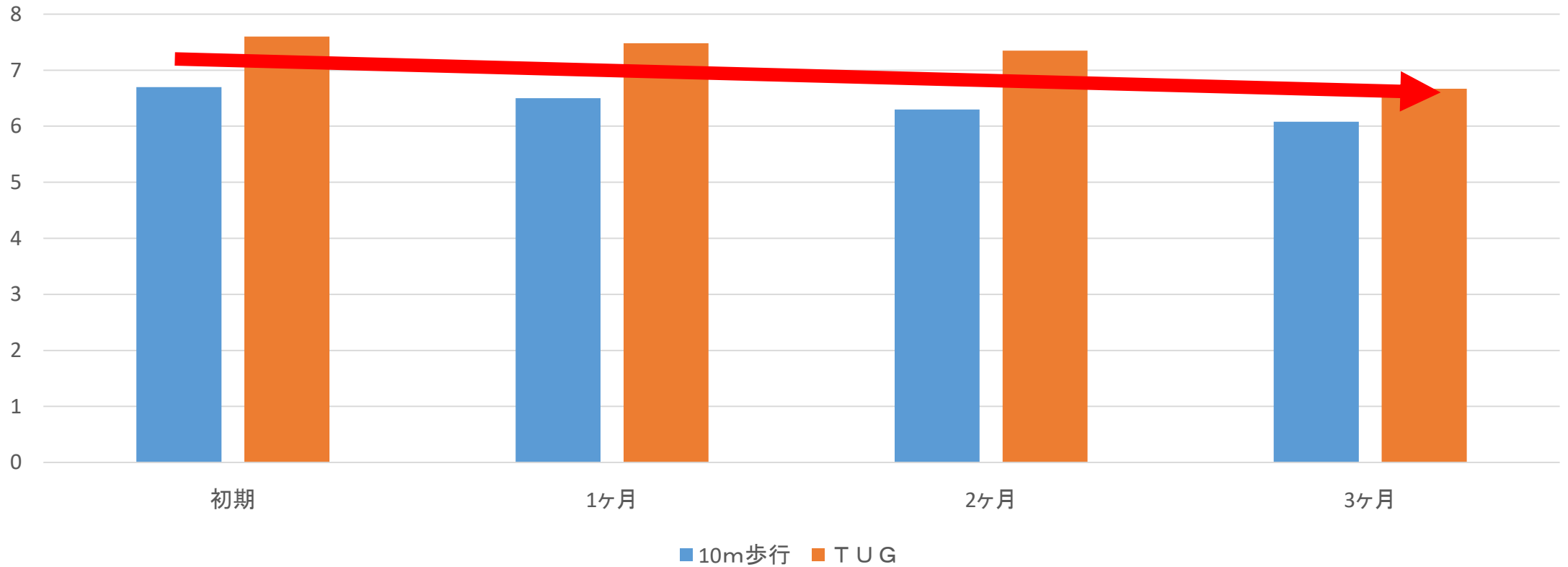
# 85歳女性10m歩行 TUG 経過

グラフタイトル



# 55歳男性10m歩行 TUG 経過

グラフタイトル



# 92歳女性 10m歩行 TUG 経過

グラフタイトル

