

半年に渡りお伝えしてきた「体力測定」の方法はいかがでしたか？
各種の測定方法からご自分の体力の状態を知ることが有意義だと思いますがいかがですか？

しかし実際には、「体力測定」を実践する機会がない限り、
なかなか行えるものではありません。

その点、歩行速度5mを5秒（1mを1秒・長い横断歩道を青信号で渡りきる速度）は
簡単にご自分の状態を把握することが可能です。

体力などが低下して「自立」した生活が送られなくなると「介護」が必要になってきます。

介護を必要とする手前の状態（その状態を続けていると介護が必要になる状態）か否かを
確認する方法として次の様なものがあります。

- 1・バスや電車を使って一人で外出できますか？
- 2・日用品の買い物ができますか？
- 3・自分で食事の用意ができますか？
- 4・請求書の支払いができますか？
- 5・銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか？

介護を必要とする手前の状態の人（近い将来、自立が出来なくなり介護を必要とする人）
を二次予防対象高齢者（以前は特定または虚弱高齢者）と言います。

もし、上記の五つの質問中「出来ない」という回答が一つでもあれば
貴方は「介護が必要になる可能性が高い」と考えられます。

…東京都老人総合研究所式活動能力指標IADI5項目から…

行政から送られてくる、または検診時などに主治医先生から紹介される
「基本チェックリスト」も現状を把握する方法の一つです。

その25問の質問の内、次の質問でも貴方が二次予防対象者に該当する可能性を
把握することができます。

- 1・階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- 2・椅子に触った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？
- 3・15分くらい続けて歩いていますか？
- 4・この一年間に転んだことはありますか？
- 5・転倒に対する不安は大きいですか？

これら質問に対して三つに問題があると「筋力の虚弱」が考えられます。

筋力の虚弱は病気ではありませんが、日常生活には不具合をもたらします。
お伝えしてきた「老年症候群」（以下の特徴をもつ）に該当します。

- 1・明確な疾病ではないので年のせいとされる
- 2・症状が致命的ではなく日常生活上の不具合とされる
- 3・日常生活への障害が初期には小さいため本人にも自覚がない

各種の「老年症候群」に共通する有効な対処方法は「筋力向上」です。

筋力向上＝体力向上は、その人の活動量を増して、社会参加の可能性を高めます。
社会参加は生活機能全般を向上させることができる重要なポイントとなります。