

今月は、移動能力を測定する方法、
通常歩行速度と最大歩行速度についてご紹介します。

準備

- ・ストップウォッチ
- ・歩行路

内容

- ・5メートルの距離（歩行路）をどのくらいの速さで歩行できるかを計測する。
- ・5メートルの測定区間の前後に3メートルの予備路を設定して、合計11メートルを歩行する。
（計測は5メートル）

測定方法

1・通常歩行速度の測定方法

- ・腰または肩が、測定区間始まりの地点（3メートル地点）を超えた時点から測定区間終わりの地点（8メートル地点）を腰または肩が超えるまでの所要時間をストップウォッチで測定する。
- ・普段の歩行速度で歩行する
- ・走らないこと。

2・最大歩行速度の測定方法

- ・腰または肩が、測定区間始まりの地点（3メートル地点）を超えた時点から測定区間終わりの地点（8メートル地点）を腰または肩が超えるまでの所要時間をストップウォッチで測定する。
- ・出来るだけ速く歩行する
- ・走らないこと。

その他

- ・杖についている場合
家の中でも杖を使用している場合は杖使用で測定する。
- ・歩行姿勢
下を向いて歩行しないようにする。

測定値（65歳以上の高齢者対象の通常歩行速度について）

- ・男性…4.0秒～4.4秒が中程度の移動能力。
5.0秒以上の場合、移動能力は低い。
- ・女性…4.2秒～4.8秒が中程度の移動能力。
5.6秒以上の場合、移動能力は低い。

さて、貴方の移動能力は？

・・・次回に続く