

老年症候群が不健康余命の増大化を招くことは先月お知らせしました。
今月は自分で体力を測定して「老年症候群」を実感できる方法をお知らせします。

老年症候群の特徴とは

- 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

不健康余命とは
障害・要介護で過ごす期間のことです。

身長、体重、胸囲、胴囲などは身長計、体重計、メジャーなど計測ができて
現在と過去のデータを比較する事ができます。

老年症候群については以下の測定で「歩行能力、バランス機能、筋力、柔軟性、スピード」の
五つの体力要素についてどの要素が低下しているかを把握することができます。

- 1・通常歩行速度・最大歩行速度…移動能力
- 2・Timed Up & Go (タイムト アップ アンド ゴー) …機能的移動能力
- 3・Functional Reach (ファンクショナル リーチ) …動的バランス能力
- 4・長座体前屈…柔軟性
- 5・膝伸展筋力…下肢筋力
- 6・握力…筋力
- 7・片脚立ち時間…バランス能力

鈴木隆雄氏（国立長寿医療センター研究所所長・元東京都老人総合研究所副所長）は
次の様に言われています。

「歩行できること。それもできるだけ速く歩行できるかで、
その人の健康状態を知ることができる」

通常歩行速度と最大歩行速度を測定することにより
歩行（移動能力）がどの程度であるかを確認することが可能です。

通常歩行速度の測定方法…いつも歩いている速さの歩行5メートルの時間を測定する。

一般に男性で5秒以上、女性で5.6秒以上の時間が要する場合は歩行能力（移動能力）が
「低い」と考えられ、時間がかかるほど不健康余命になりつつあるとされます。

長い横断歩道を渡り切るためには、5mを5秒（1mを1秒）で歩行する速度が必要です。
それができることは日常生活での移動能力に問題がないことを意味します。

・・・次回に続く