

先月、ご紹介した開眼片足立ち（眼を開けて片足立ち・バランス能力測定方法）はいかがでしたか？

今月は機能的移動能力（立ち上がる・歩く・回る・座るなど）を測定する方法、タイムト・アップ・アンド・ゴー（Timed Up & Go）についてご紹介します。

準備

- ・ 椅子（背もたれがある椅子が良い）
- ・ コーン（目印になるものであれば良い）
- ・ ストップウォッチ

内容

- ・ 背もたれに背中をつけて椅子に座る。
- ・ 椅子から立ち上がり3メートル先に置いたコーン（目印になるものであれば良い）を往復して椅子に座るまでの時間を計測する。

測定方法

- ・ コーン（目印になるもの）を折り返して再び椅子に座るまでの時間を測定する。
- ・ 開始は背もたれから背中が離れた時。
- ・ 立ち上がったらすぐ歩き出す。
- ・ 走らないで、なるべく速く歩く（小走りはOK）
- ・ 終了はお尻が椅子についた時。
- ・ コーンをまわる方向（右周りか左周りか）は自由。

その他

- ・ 杖をついている場合
家の中でも杖を使用している場合は杖使用で測定する。
- ・ 膝などに強い痛みがある場合
測定を中止する。
- ・ 心臓疾患や血圧が高めの場合
無理はしない。

注意

- ・ コーン（目印）を回る動作時に転倒に注意すること
- ・ 骨粗鬆症の人はどしと座ると脊椎に負担がかかるため注意すること。

測定値（65歳以上の高齢者対象）

- ・ 男性…5.5秒～6.1秒が中程度の機能的移動能力。
7.2秒以上の場合、機能的移動能力は低い。
- ・ 女性…6.5秒～7.5秒が中程度の機能的移動能力。
8.9秒以上の場合、機能的移動能力は低い。

さて、貴方の機能的移動能力は？

・・・次回に続く