

5回に渡って「体力測定」の方法をお伝えしてきましたが、いかがでしたか？

開眼片足立ちはバランス能力測定、タイム・アップ & ゴーは機能的移動能力、歩行速度は移動能力、長座体前屈は柔軟性、ファンクショナル・リーチは動的バランス能力を知る方法です。

体力測定としては上記の種類他に握力測定で上肢の筋力を、膝伸展力測定で下肢の筋力の状態を知る方法もあります。

この二つの測定には「握力計」や「膝測伸展力計」などの測定器具を必要とします。

5月から紹介してきた「体力測定方法」により現在の身体能力の状態が「数字」で把握でき「老年症候群」の予防に役立ちます。

老年症候群は、病名ではありません。日常生活上の不具合というものです。

#### 老年症候群の特徴

- 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

下記は「不健康余命＝介護が必要な生活期間」の増大化を招く症候や障害で「老年症候群」とされるものです。

転倒、尿失禁、低栄養、生活機能低下、閉じこもり、睡眠障害、うつ、認知機能低下（軽度認知症）、口腔の不衛生状態、足のトラブル（たこ・魚の目）

これら老年症候群に対処する方法は筋力向上が有効です。

疾病と認知症を除く多くの部分は筋骨格系の虚弱に基づく生活機能の障害によるところが大きいので、筋肉減少を予防し、体力の増強を図るかがポイントになります。

今月ご紹介した本「ロコモティブシンドローム」は老年症候群の症状の一つです。

各種体力測定で最も簡単で確実に自分の状態を知る方法は最大歩行速度（早歩き）です。

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」

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。

筋力アップ＝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。

#### 日常生活で歩行速度を知る（確かめる）方法

- 1・いつもの横断歩道を何歩で渡ることができるか？とか
- 2・自宅から目標地点（例・バス停や駅など）まで何分で行くことができるか？など