

はじめに

岡本接骨院は 1984 年から富士市で接骨院を開設しています。介護保険が始まってからは、1999 年から居宅介護支援事業所を開設しました。

介護保険開始以前は、高齢者の外傷による運動疾患や機能低下に対して、施術という機能訓練を積極的に行っていました。これは、現在の介護保険におけるデイサービスの利用状況と類似していました。

当院では公民館活動として、「転ばぬ先の杖」と題した健康教室を 2012 年から実施しています。この教室は、60 歳代から 80 歳代を中心に延べ 2400 人の方々に、月 1 回の体力測定と月 2 回の座学、筋力強化、柔軟性の維持、平衡感覚強化を目的とした体操を提供しています。座学では健康に関するヒントを幅広く取り上げ、栄養学から筋トレ、脱水症の注意事項まで話題を提供しています。また、脳トレの一環として活動への参

加が社会との絆を維持する一助となることを期待しています。

これらの経験を基に、今回の健康づくりデイトレーニング事業に参加させていただきました。

2012 年 健康教室「転ばぬ先の杖」より



健康づくりデイトレーニングで予定している 運動器機能測定法

個人の持つ能力を確認し

その人の能力を向上させるための目標を作成し

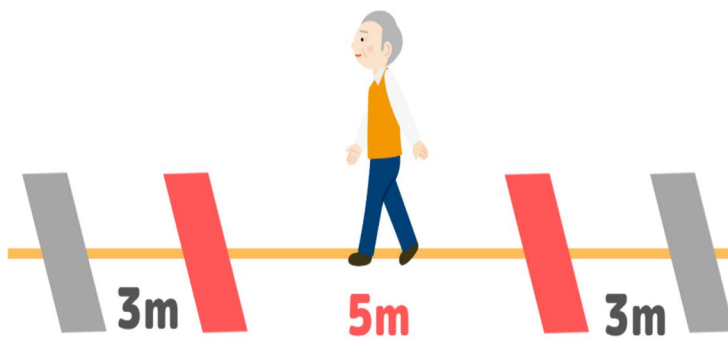
時系列で成果を確認できるようにします。

1. 握力測定
2. 5m 歩行速度・体力測定
3. Timed Up and Go Test (TUG テスト)
4. ファンクショナルリーチテスト
5. 長座体前屈測定器を使用し柔軟性の測定
6. 開・閉眼片足立ちとは運動機能テスト
7. Jtech Commander PowerTrack II 筋肉力テストと
超音波画像計測による筋厚の直接計測

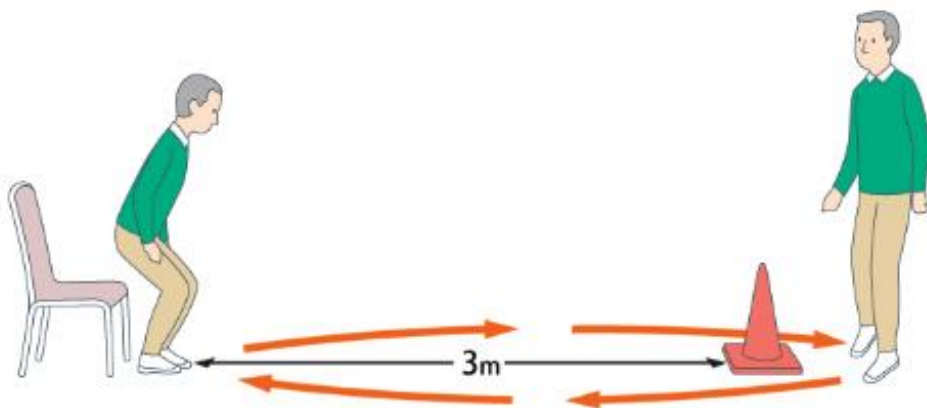
1. 握力を測定よりトレーニングの成果を把握する。



2. 5m 歩行速度・体力測定方法



3. TUG 歩行テスト【歩行分析】



4. ファンクショナルリーチテスト



5. 開・閉眼片足立ちとは運動機能テスト



6. 長座体前屈測定器を使用し柔軟性の測定

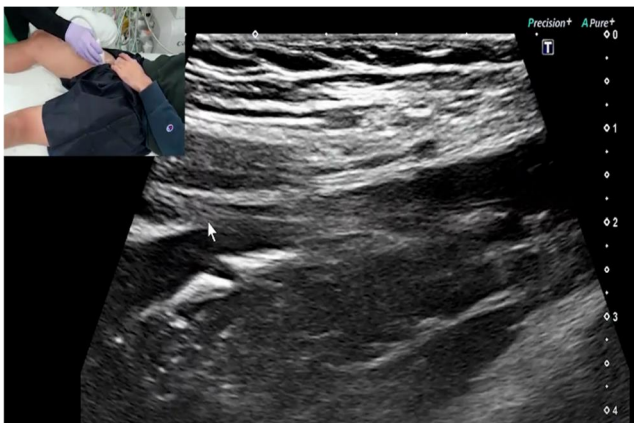
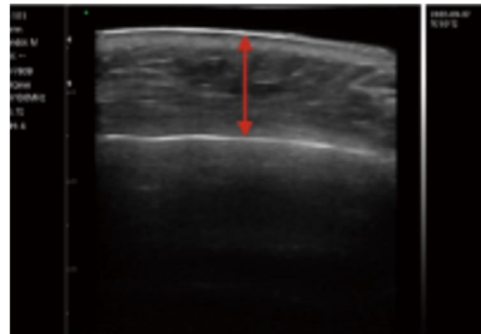


7. Jtech Commander PowerTrack II 筋肉力テスト

大腿四頭筋の筋力を定量的に測定します。



超音波画像計測で「筋厚」を直接計測



上記の測定結果を体調チェック票に記録します。

下記は健康教室で使用しているもので

健康づくりデイトレーニングでは利用者の状態像に
即して随時変更を予定しています。

体 調 チ ェ ッ ク 票

氏名		様		令和 年 月 日		
『今日の体調はいかがですか？』						
体調不良、無理な運動は危険です。太枠内の項目をチェックしましょう。						
運動前の 体調 チェック	①睡眠	よく眠れた	・眠れなかった	・眠い	睡眠時間 ()時間	
	②朝食	()時に食べた	・食べていない	(どうして)	体重 Kg	
	③体調	良い	・普通	・悪い (どのように)	身長 cm	
	④痛み	ない	・ある (どこが)	どのように)		
	⑤服薬	ない	・飲んだ	・飲んでいない (どうして)		
	⑥生活の変化・気になる事	ない	・ある()			
	⑦血圧	/	いつもと	変わらない	・高い	・低い
	⑧脈拍	回/分	安静時脈拍	回/分		
運動後	脈拍 回/分(整・不整) 【運動後の感想】 ややきつい 楽に感じる					

本 日 の 評 価 測 定			
測定 評価 項目	①握力	右 kg 左 kg	
	②下肢筋力	一歩距離 cm/身長 cm	
	③長座前屈	cm	
	④F リーチ	cm	
	⑤片足 開眼	秒	
	⑥ 閉眼	秒	
	⑦5M 歩行速度	秒	
	⑧T U & Go	秒	
この一ヶ月で気になる出来事。……熱中症・下痢で2日寝ていた。……			