

3か月毎に体力測定を実施(運動効果の検証)

✓運動効果の検証を目的に、3ヶ月毎に体力測定を実施しています。体力測定の結果は、ご利用者様の運動意欲の向上にもつながり「体力測定が」楽しみになります。

✓下肢筋力が向上しても転倒の危険が回避されたわけではありません。体力測定データを基に、ご利用者様の歩行がより安全に繋がる様、バランス良く、運動指導(運動プログラムの見直し)をおこなってまいります。


●体組成計測定項目


- ✓筋肉量(全体、下肢左右、上肢左右、体幹部分)
- ✓体脂肪率(全体、下肢左右、上肢左右、体幹部分)
- ✓体重

●体力測定項目

- ✓CS-30(起居動作能力) ✓開眼片足立ち(静的バランス力)
- ✓TUG3m(機能的移動能力) ✓最大歩行5m(歩行能力)
- ✓FRT(動的バランス力) ✓長坐位前屈(柔軟性) ✓握力

体力測定サンプリングデータ

介護区分	性別区分	運動機能測定区分	体力測定結果(3ヶ月毎に実施)								
			初回	3ヶ月目	6ヶ月目	9ヶ月目	12ヶ月目	15ヶ月目	18ヶ月目	21ヶ月目	
要支援1	82歳 (女性) 	筋肉量(Kg)	30.9	30.2	30.2	31.4	30.9	31.3	31.1	31.3	
		体脂肪率(%)	28.3	31.5	33	30	32.2	30.4	30.4	29.8	
		体重(kg)	45.4	46.4	47.5	47.3	48.1	47.4	47.1	47.1	
		CS30(回):起居動作能力	9	9	9	10	13	12	13	12	
		開眼片足立ち(秒):静的バランス力	右足	2.8	2.5	2.7	3	3	3.5	3	4
			左足	2.5	2	1.9	2.4	2.1	2.2	2.8	3.5
		TUG(秒):機能的移動能力	18	13	13.5	13	14.3	14	14.5	14	
5m歩行(秒):歩行能力	6	7.6	5.8	5.6	6	5.3	5.5	5			

介護区分	性別区分	運動機能測定区分	体力測定結果(3ヶ月毎に実施)								
			初回	3ヶ月目	6ヶ月目	9ヶ月目	12ヶ月目	15ヶ月目	18ヶ月目	21ヶ月目	
要支援2	79歳 (男性) 	筋肉量(Kg)	48.8	51.3	51.8	53.4	52	50.7			
		体脂肪率(%)	19.1	15.7	13.7	14	16	17			
		体重(kg)	63.6	64.2	63.3	66.1	65.5	64.4			
		CS30(回):起居動作能力	7	10	10	9	8	8			
		開眼片足立ち(秒):静的バランス力	右足	1.9	1	1	1	2.5	3		
			左足	1.2	8.6	10	9	8	9		
		TUG(秒):機能的移動能力	15.7	11.3	11.9	11.5	13.6	12.4			
5m歩行(秒):歩行能力	5	4.5	5.1	5.3	5	4.3					