

# ほほえみ通信

vol.45  
夏秋号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ  
西宮市津門吳羽町10-13  
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ  
西宮市津門吳羽町9-10 1F  
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

## 体力測定の実施項目と結果報告が変わります!



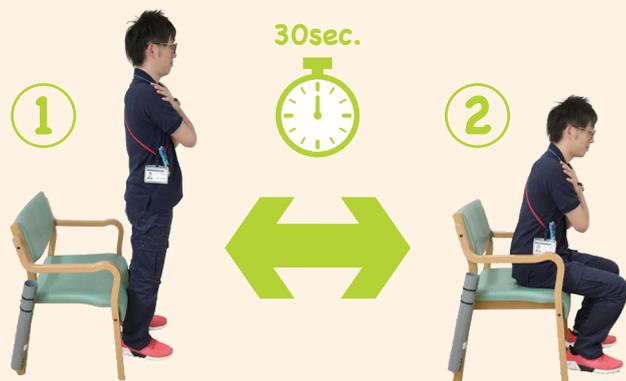
### CS-30 テスト

~ 30 seconds chair stand test ~

対象：介助なしで立ち座りができる方

30秒間で何回、立ち上がりができるかを測定。写真(正面)の構えで行います。

【正面】



【30秒の間に①と②をくりかえします】

- ①両膝が完全に伸びるまで立ち上がる
- ②すばやく座る姿勢に戻る

ほほえみ・第2ほほえみとも、2019年7月より体力測定の項目が一部追加になりました。今まで実施していた、「体重」「握力」「Timed up & Go テスト(3m 歩行テスト)」の3つに加え、「30秒立ち上がりテスト(CS-30)」を実施します。CS-30は脚の筋力を評価する方法。脚の筋力低下は転倒のリスクにつながります。

体力測定の結果は、リハビリ計画書といっしょにお渡しします。過去に測定した4回分の結果が記載されており、過去の測定結果と比較ができることでリハビリの成果が目に見えてわかります。

また、体力測定の結果にBMI(体格指数)も新しく追加となりました。BMIは低栄養のチェックになる項目のひとつ。数値が18.5以下の場合、栄養状態の改善が必要となる可能性があります。グラフや数値の見方など、分かりにくいことがありましたらいつでもスタッフへお声かけください。

BMIの計算式＝

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

文章 介護福祉士 大和 恵美

Facebook  
更新中です。



## 体力測定の結果



4つの測定結果が  
ひと目で分かるよう  
グラフで示しています