

デイケアの体力測定は何のため？ -その1-

当事業所ではリハビリの効果と、現状の身体機能を把握・確認するため、3か月に一度、体力測定を実施しています。リハビリテーション計画書に「体力測定結果」を添付してお渡ししているので、ご自身・ご家族が数値やグラフでリハビリの効果を把握できます。実施項目は体重・握力・Timed up & go test・30秒立ち上がりテスト・生活のひろがり(LSA)です。今回は下肢筋力やバランス、歩行能力など高齢者の転倒リスクを把握する Timed up & go test と 30秒立ち上がりテストについてご紹介します。



筋力低下の目安

13.5秒以上で転倒リスクあり、30秒以上で日常生活動作に介助を要すとされています。

タイムドアップアンドゴーテスト

Timed up & go test

測定方法

椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って椅子に座るまでにかかった時間を測定します。

ポイント

日常生活では、歩く以外に方向転換、立ち座りの動作が必要です。より実生活に近い場面を想定して行います。

30秒立ち上がりテスト

測定方法

30秒間に椅子から立ち上がりを何回くりかえすことができるか測定します。

ポイント

立つ際の手の位置は「肘掛け→ものの上→腕組み」の順で評価の難易度が上がります。



筋力低下の目安

● 男性（70歳以上）

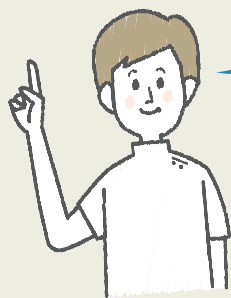
結果 15回以下：下肢筋力やや低下
11回以下：低下

● 女性（70歳以上）

結果 14回以下：下肢筋力やや低下
9回以下：低下

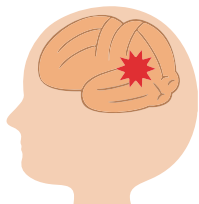
足の筋力低下は転倒につながります！





言語聴覚士に聞いてみよう シリーズ 高次脳機能障害⑧

『半側空間無視』について



高次脳機能障害とは、脳卒中などの原因で脳が部分的に損傷し、言語、思考、記憶、行為、学習、注意などの機能に障害が起こった状態のことです。高次脳機能障害にはさまざまな種類と症状があり、対応方法も異なります。今回は、高次脳機能障害の1つ“**半側空間無視**”についてご紹介します。

実はそれ、半側空間無視のサインです。

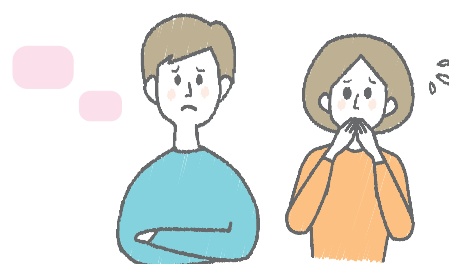
病気になる前と比べて……

「左側の障害物にぶつかるようになった」

「左側から声をかけられると、
相手がどこにいるかわからない」

「左側のものを見落としてしまう」

Why?



言語聴覚士 | 田山

半側空間無視は高次脳機能障害の代表的な症状です。眼球には障害がないため正常に見えていますが、視野の左半分の空間を脳が認識できない症状です。左右の半側空間無視の中で、右半側空間無視は症状が軽減しやすいのに比べて、左半側空間無視は症状が残存しやすいと言われています。左半側空間無視は、右脳の損傷により出現するとされています。



ケガや事故にならないサポートが大切。



左空間を無視してしまう
ことで危険を伴う可能性
が高まる。

半側空間無視の見え方

障害をおってしまった本人は無意識のうちに、左空間を無視してしまいます。この症状は、日常生活を送るうえで危険を伴うことがあります。例えば、調理中に左側のコンロの火を消し忘れる、散歩中に交差点で左からの自動車に気付かないなど、ケガや事故につながるケースです。本人はもちろん、家族や周囲の人が、ケガや事故にならないように支援していくことが大切です。