

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.130



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

運動能力の 評価



医師からリハビリテーションの処方があると理学療法士がリハビリテーションを行います。その際に理学療法士がリハビリテーションを行うために評価を行います。運動能力の評価にはいろいろな種類があります。今回は運動能力の評価を特集します。

握力測定

握力は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定することができるため、高齢者の筋力測定に適しているといえます。さらに握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

基準：70歳平均（男性）37.46kg（女性）23.75kg

80歳平均（男性）35.02kg（女性）22.35kg

サルコペニア：男性 26kg以下 女性 18kg以下

（サルコペニア：加齢や疾患により、筋肉量が減少することで握力や全身の筋力低下が起こること）



握力計

開眼片脚立位

足の筋力やバランス機能を調べるのに適しており、短時間で簡単に測定が可能です。高齢者で長くできる人ほど歩行中に転倒しにくいという研究データもあることから、安全な歩行の指標に適しているとされています。

基準：6.3秒以上

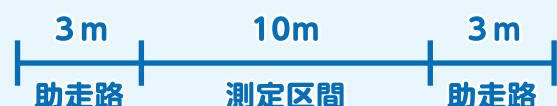


10m歩行テスト

10mの距離の歩行速度を計測します。

（通常は助走路として前後各3mを確保します）

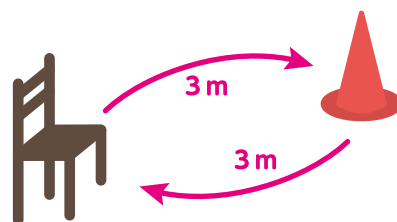
基準：11.6秒以下（屋外歩行可能レベル）



タイムアップアンドゴーテスト

椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換、3m歩行して戻り、椅子に座るまでの時間を計測します。総合的なバランス能力を評価します。

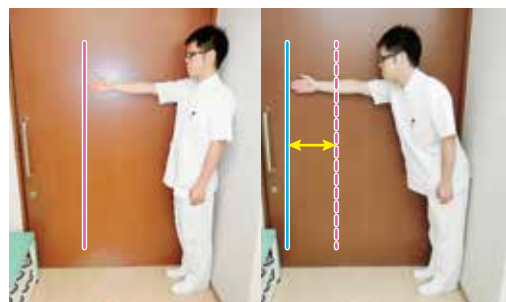
基準：13.5秒以内



ファンクショナルリーチテスト

姿勢調節によるバランスを評価します。壁に対して横向きに立ち、両足を肩幅程度に開いて安定した立位姿勢をとります。両腕を水平な位置まで挙上させます。壁側の手指は同じ高さを維持したまま、足を動かさずに出来るだけ前方へ伸ばし最長地点をマークします。開始点から最長地点までの距離が測定結果になります。

基準：15cm以上



開始肢位

最終肢位

当院デイケアの紹介

運動能力の評価を受けたい方は当院のデイケアでも受けることができます。デイケアの利用を開始するには介護保険の認定を受ける必要があります。介護保険の認定を受ける為には市役所かお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。当院のデイケアは1回100分で行います。月曜日・火曜日・木曜日・金曜日は1日5回行います。16:30~18:10は要支援の方のみサービスを利用できます。水曜日・土曜日は1日2回行います。9:00~16:25のご利用の方には送迎サービスをご利用いただけます。

<デイケアの時間割表>

	1回 100分
1	9:00~10:40
2	10:45~12:25
3	13:00~14:40
4	14:45~16:25
5	16:30~18:10 (要支援のみ)

私たちの活動 トライやる・ウィーク

令和元年9月18日~9月25日に尼崎市立中央中学校より2名が「トライやる・ウィーク」として職業体験学習にやってきました。リハビリテーション室では松葉杖を使ってみたり、車いすからベッドへの移乗を行い、デイケアルームでは利用者さんの物理療法のお手伝いや送迎を行いました。看護部では患者さんの呼び入れや診察の見学と処置に使うガーゼの片づけ方を学びました。皆様ご協力ありがとうございました。





インフルエンザに備えよう！

冬になるとインフルエンザに関するニュースが取り上げられています。そんなインフルエンザにかからないように今から備えていきましょう！

インフルエンザにかかりやすいかチェック！



まずは今、自身がインフルエンザにかかりやすいかを確認しましょう

- 予防接種を受けていない
- 周囲にインフルエンザにかかった人がいる
- 不特定多数の人に接触する機会が多い
- 最近疲れ気味だ
- 外から帰ってきてても手を洗わない

いかがですか？チェックが多いほどインフルエンザにかかりやすいので気を付けましょう！次に、インフルエンザの予防法を紹介しますのでお試しください。

ワクチンの接種

インフルエンザに対する免疫を高めます。ただし、効果が出るまで数週間かかるので早めに受けましょう。当院でも予防接種できますのでまだの方はお早めに！



マスクの着用

ウイルスは口や鼻から体の中に入ることで感染します。マスクをすることで感染を防いでくれますので、外出の際はマスクをつけるようにしましょう。



しっかりとした手洗い

ウイルスは手やドアノブなどの手に触れる場所につきやすいです。そのためしっかりとした手洗いが大切です。手のひら、手の甲、指の間や爪の先までしっかりと洗いましょう。



体調の悪い場合は外出を避ける

疲れ、ストレス、睡眠不足などで体調が悪い場合はウイルスに対する抵抗力も低下しています。栄養、休養を十分にとり無理のないようにしましょう。全身のだるさ、発熱はインフルエンザの初期症状でもありますので続くようであれば内科へかかりましょう。

この冬もしっかりと体調を整えて良い年末を過ごしましょう！

お知らせ 新しいユニフォームになりました



令和元年10月15日から新しいユニフォームになりました。心機一転明るい笑顔で医療を提供します。

耳鼻咽喉科開設

10/30水

武部整形外科リハビリテーション2階

みみ・はな・のど 睡眠時無呼吸 めまい

補聴器相談 アレルギー花粉症

担当医：武部真理子 みみ・はな・のどでお困りのことをお気軽にご相談ください！

診療時間	月	火	水	木	金
10～13時 (受付時間 12時40分まで)	○	○	○	/	○

健康教室



武部健副院長が肩関節の構造や肩の痛みによる疾患などを解説しました

令和元年10月11日金曜日に「肩の痛み」をテーマに第204回健康教室が開催されました。

今回は肩関節の構造や疾患の解説、自分で出来る運動のやり方や日常生活での注意点、冬に向けての対策をお伝えしました。



リハビリスタッフと一緒に今日からできる肩の体操を行いました



自宅でもできるように体操を行いました



ご参加ありがとうございました

健康教室の写真は使用許可を得て掲載しています

次回の健康教室のお知らせ

次回は令和元年12月13日金曜日13時30分～14時50分に開催します。テーマは「ロコモティブシンドローム」です。たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

