

東大泉デイ 転倒リスク検査結果(1回目)の解説



筋力評価 ～足の筋力を主に評価します～

運動テスト	平均値(5段階評価)	最大値	最小値
椅子立ち上がりテスト	8.52 回/(2)	17 回/(5)	0 回/(1)
2ステップテスト	0.83/(2)	1.00/(3)	0.29/(1)
筋力総合評価	自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
	3.52	>	2
解説	筋力は 全体的に低下している傾向 があるようです。下肢の筋力低下は段差昇降や立ち座りに影響が出やすいため、手すりや支えをしっかりと持って対応するようにしていきましょう。筋力は 向上させるのは難しいですが、簡単に低下 します。安全に出来る活動を探して続けていくことで、日々に必要な筋力がついていくものです。危ないと思って制限していませんか？ ダメなら人を頼れば いいですが、 可能な範囲・安全な手段を探していく ことが第一です。		



歩行・移動能力評価 ～屋内外の移動能力を評価します～

運動テスト	平均値(5段階評価)	最大値	最小値
Time Up Go test	12.46 秒/(4)	7.78 秒/(5)	25.74 秒/(1)
10m歩行テスト	13.61 秒(24.58 歩)	8.44 秒(17 歩)	23.78 秒(39 歩)
歩行移動 総合評価	自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
	4.16	>	3.84
解説	移動能力は適切な用具を選択し、しっかりと移動できている様子で 運動能力平均値も“3”以上 となっており 全体的にやや高い傾向 ですが、 平均タイムの12.46秒は屋外での転倒危険性 をやや示す傾向となっています。また、 運動能力と自己認識の差も大き くなっており、これは 過信しやすい傾向 とも考えられます。何気ない移動にも注意をしていきましょう！足元に幸せは転がっていません。 移動は前見て 行いましょう！		



敏捷性評価 ～素早く足を出せるかの反応を評価します～

運動テスト	平均値(5段階評価)	最大値	最小値
座位ステッピングテスト	10 回/(3)	14 回/(5)	5 回/(1)
敏捷性 総合評価	自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
	3.16	>	3
解説	思ったところに足を出す運動コントロール・素早さは、運動能力と自己認識の均衡が図れている様子が見られます。躓きに対する反応は、反射神経になるため、“ 躓いた ”と認識してから“ 足を出す ”という 運動指令 が必要です。意識した行動とはまたちょっと違う仕組みです。 加齢に伴い反射神経は低下 していきますので、 そこを踏まえた認識 が必要です。認識と注意が転倒を左右します！ 心に刻んで、しみじみと。		



静的立位バランス評価～安定した立位を確保できるかを評価します～

運動テスト		5段階評価平均値	最大値	最小値
閉眼 立位保持		4.76	5	4
閉脚 立位保持		4.52	5	2
静的立位 総合評価		自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
		3.24	<	4.64
解説	立位姿勢保持に関しては、高い能力が発揮されています。自己認識と運動能力の差が大きく、“ふらつき”に敏感になっているのか、うまく注意が払えていると思われますが、閉脚立位平均値のように、足を開いた状態から閉じた姿勢になるわずかな動きや狭い接地面の影響で、運動能力最大値と最小値に差が生じています。立位姿勢も肩幅程度に足を開きバランスを取る面を大きくする意識は必要なようです。敏感になることは対処も出来ているということ。動き出す前には立位姿勢が必要です。焦らず慌てずに…。支えがあれば掴めばいいんです！			



動的立位バランス評価～体を動かした際のバランス制御を評価します～

運動テスト		平均値(5段階評価)	最大値	最小値
ファンクショナルリーチ		18.04cm/(2)	32.00cm/(5)	4.00cm/(1)
360° 方向転換		4.52	5	1
動的立位 総合評価		自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
		3.62	>	2.84
解説	トイレに座るために体の向きを変える、高いところの物を取ろうとする、前方にある手すりを掴もうとするなど、日常生活の様々な場面で活用する能力です。“こらえきれずによろめいた”などがこれに当たります。難しい能力で、これも無意識下の反応になるため、加齢に伴い低下していきます。そのため、日常からの意識と注意が必要です。何気ない動作の為、自己評価のようにできて当然と捉えがちですが、心がけと“かもしれない”ことを考えた行動が結果に表れます。慎重な動作と集中で過信はしないで行いましょう！			



総合評価

		自己評価 平均値	比較	運動能力 平均値
転倒リスク総合評価		3.46	>	3.39
解説	東大泉デイ転倒リスク検査実施者の平均は上記のとおりです。自己評価と運動能力の差はさほど小さくなく意識しながらも均衡のとれた生活は送れていると思われます。また、運動能力も平均の“3以上”ということは、総体的に身体能力は維持されていると思われます。それでも自己評価が高くなっているということは、意識や注意が向いていない時もあるということです。運動能力は体調や心理的な側面・天候や環境などでも左右されます。転倒しないようにするには…を考えていきましょう！			