


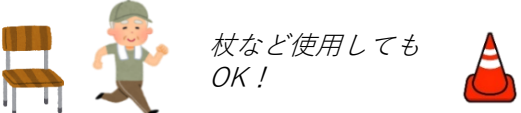







デイケア 菜の花 体力測定報告書 ～成果のあるリハビリを目指して～ 令和5年12月の報告

下記の項目を測定して、身体全体の能力を測定します。住み慣れた自宅で生活を継続するためには、どの項目の能力も必要です。

デイケアでは下記の項目が改善または維持できるようにリハビリを提供しています。

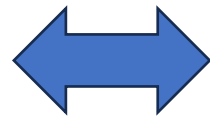
項目	測定人数	前回より 良くなった人数	維持・新規利用者	前回より 悪くなった人数	改善・維持率	改善・維持率(前回)	解説
●握力【kg】  片手だけでもOK!	[右]	65 人	26 人	6 人	33 人	49%	座って測定します。握力は全身の筋力の状態を反映します。握力が弱くなれば全身筋力も弱くなると考えられています。また、食べ物を噛み締める顎の力にも関係があるといわれており、食事の形態や栄養バランスにも影響が出ます。
	[左]	63 人	22 人	6 人	35 人	44%	
●開眼片脚立ち【秒】  片足だけでもOK!	[右]	9 人	3 人	3 人	3 人	67%	持続時間を測定します。通常の生活場面では、立ったままズボンをはく・靴下を脱ぐなどの動作を安全に行うためには平衡感覚が重要です。加齢とともに最も低下するのが平衡機能です。そのために転倒のリスクも高くなります。
	[左]	9 人	3 人	3 人	3 人	67%	
●5m歩行【秒】  杖など使用してもOK!	[普通]	39 人	16 人	12 人	11 人	72%	移動時間を測定します。移動能力が低下すると、外出の機会が減り、家に閉じこもりがちになり、社会交流が減少すると認知症等のリスクも高くなります。
	[速足]	39 人	15 人	12 人	12 人	69%	
●Timed up & go (3m往復)【秒】  杖など使用してもOK!	39 人	15 人	12 人	12 人	69%	83%	椅子から立ち上がりコーンを回って戻ってくる時間を測定します。立ち上がる、歩く、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合的な能力が必要となります。目と体や四肢の協調性が必要となります。
●1分間膝伸展【回】  片足だけでもOK!	54 人	30 人	7 人	17 人	69%	70%	膝がなるべく真っ直ぐなるように交互に足をあげます。1分間で何回出来るか測定します。座位から立位になる時等、必ず必要な動作です。また、1分間行うことで持久力も求められます。持久力が低下すると行動範囲も縮小してしまいます。
●10秒間立ち上がり【回】  手すりなどの支えがあってもOK!	41 人	14 人	21 人	6 人	85%	83%	10秒間で何回立ち上がり出来るかを測定します。より安定した立ち上がりをするのが求められます。立ち上がり動作は日常生活で欠かせないものです。立ち上がりが出来なくなるとトイレ等も介助が必要になります。
●ペグボード【秒】  利用者ごとに難易度を設定!	53 人	30 人	11 人	12 人	77%	56%	見本と同じ配置と色になるように穴に棒さをしていきます。完成までの時間を測定します。上肢動作機能と認知機能が把握出来ます。身体が健康でも、認知症になってしまうと介護が必要になる場合があります。
●豆つまみ【個】  スプーンでもOK!	53 人	19 人	12 人	22 人	58%	65%	1分間で豆が何粒つまめるかを測定します。豆をつまむ動作は食事をする際に必要です。指先の力が低下したり手首の関節、肘関節の動きが制限されると食事の介助必要となる場合があります。
●総合評価 	464 件	193 件	105 件	166 件	64%	68%	上記の項目を測定して、身体全体の能力を測定します。住み慣れた自宅で生活を継続するためには、どの項目の能力も必要です。デイケアでは上記の項目が改善または維持できるようにリハビリを提供しています。
●評価・反省	今回は握力と豆つまみ以外は前回の測定結果より改善された方が多かったという結果になりました。豆つまみとペグボードは利用中に、取り組まれている方が少ないため、声掛けをして取り組んで頂こうと思います。足上げ3分間と立ち上りは20回以上は利用時に取り組んで頂いています。また、最近、体力測定は「変わらないからしたくない。」という方も出てきているので、意欲と結果がアップするように更なる努力が必要と感じました。宿題の提出率が最近低下していることも気になるので声掛けをして、しっかり取り組んで頂こうと思います。						

※ 高齢者の体力測定の項目にはファンクショナルリーチ、長座位体前屈等もありますが、なるべく全員が実施出来るものにしていきます。また、豆つまみやペグボード等の作業療法的な項目も入れていきます。

※ 各ご利用者様のADLに合わせて体力測定を実施します。過去の自分のデータと比較して改善したかどうかを追跡していきます。個人データは各担当ケアマネージャーに報告致します。

宿題

タオル運動



- ・タオルを丸めます。〔タオル以外でもよいです〕
- ・椅子す浅く腰掛けます。
- ・タオルを身体の周り5～10周ほど回します。〔2-3セット〕

効果：肩や腕の柔軟性改善など。



菜の花観音

家でちゃんと体操をしているか
私は見えていますよ・・・

宿題実施状況

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり運動	72	23	32%	713	517	73%
4月	足踏み運動	73	25	34%	750	565	75%
5月	かかと上げ運動	76	26	34%	806	598	74%
6月	足開き運動	76	19	25%	570	481	84%
7月	片足立ち運動	76	25	33%	775	622	80%
8月	リズム足踏み運動	85	19	22%	589	447	76%
9月	クラブ・マーチング	77	20	26%	600	497	83%
10月	リズムかかと上げ運動	77	17	22%	527	442	84%
11月	引き算マーチング	82	21	26%	630	499	79%
12月	タオル運動	82	18	22%	558	473	85%
1月							
2月							
1年	12ヶ月間の宿題	776	213	27%	6518	5141	79%

宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。(抜粋)

- ★右回わし10回、左回わし10回を3セットしました。肩凝りに効果がありました(本人)
- ★かんたんだった(本人)
- ★左手は物をつかみにくいのでタオルのかわりにラップの芯を使ったら出来た(本人)
- ★ベッドへ座って軽く身体を動かしました(本人)
- ★がんばったよ(本人)
- ★5回くらいまでは出来るが手がだるくなる(本人)
- ★両手でタオルをしぼる、ひざ上げ、足ふみ、しり上げなどやった(本人)
- ★タオル運動はとても良かったと思います(本人)

- ★20日～31日はバタバタで頑張っていない(本人)
- ★21日から足が悪くなった為、以前の運動が出来ず12月の運動を30回のみやっています(本人)
- ★今回は菜の花の職員がモデルなのですね。他の職員も楽しみにしています(本人)
- ★寒くてなかなかやる気が起きませんが頑張った(本人)
- ★今までと違いタオルなどの道具を使った体操で新鮮でした(家族)
- ★もう少しタオル体操のバリエーションがあると助かります(家族)
- ★ついでに、タオルなどの洗濯たたみもやらせました(家族)
- ★体重が増えてきているので痩せれる体操を教えてください(家族)