

「体力測定(フレイルチェック)で自分の身体を知ろう」

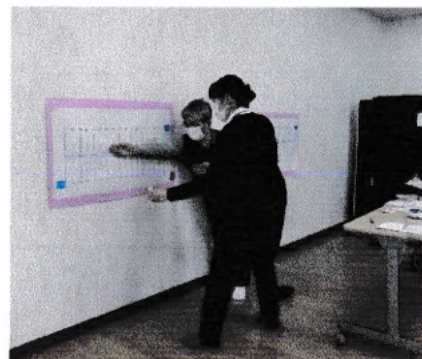
11月も半ばを過ぎた11月21日(木)、福祉部では2年ぶりに市役所介護福祉課とたよれーる・みなみの方々にご協力を頂き「体力測定」を行いました。今回は文教大学の理学療法士の見学もあり、ちょっと緊張しながら、血圧測定から始まり、体力測定の5項目を順番に行いました。



血圧測定の次は「握力測定」、座って壁に背中・お尻をぴったりとつけ両肘を伸ばしたまま前屈をして柔軟性を測定する「長座体前屈」、腕を90度前方に上げた状態で出来るだけ前方に手を伸ばしバランス能力を測定する「手伸ばしバランス測定」、10メートルを早足で歩き抜く「10m歩行速度」を次々に行いま

した。「10m歩行速度」では、横断歩道を青のうちに渡り終わることが出来るか等を判断できるそうです。

最後に行った、椅子から立ち上がり目印まで早足で歩き、折り返して再び椅子に座る「立ち歩きテスト」は、椅子に座る・立ち上がる行動は日常生活の中でも必要な事で、健康で自立した生活をするためにも、自分の体力・筋力・バランス等を知ることは大切な事だと思いました。



2年ぶりなので、前回の結果と今回の結果を見比べて、喜んだりガッカリしたりしましたが、現状維持を目指し、次回の体力測定にもまた是非参加して欲しいと思います。

