

# 地域高齢者の健康志向を推進する身体機能計測会

保健学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻  
門馬 博 石井 博之 榎本 雪絵 跡見 友章

## 本事業の目的

地域在住高齢者が身体機能を客観的に捉えることにより、自身の健康増進に向けた動機づけを図るため、身体機能計測会を企画した。今年度は井の頭地区の地域住民を主な対象とし、「歩行」をテーマとして計測内容を設定し、歩行に関するショートレクチャー、計測、フィードバックの流れで実施した。

※井の頭地域包括支援センター、および武蔵野みどり診療所など近隣在職の理学療法士との共同事業

## 当日の流れ

体調確認

概要説明

準備運動

計測

講話とフィードバック

## 計測項目

- 5m歩行速度
- 30秒間立ち上がりテスト(CS-30)
- 2ステップテスト
- 座位ステッピングテスト(10秒/20秒)
- Timed Up and Go Test

## 当日の様子



準備運動



「歩行」に関する講話



計測場面(2ステップテスト)

## 事業総括



昨年度は学内の機器、施設を用いて測定会を行ったが、今年度は近隣の井の頭地区にて実施した。地域の中で行うことによって、転倒、フレイル、ロコモティブシンドロームのリスクが高く、身体機能向上のニーズが高い方へアプローチできるのではないかと考えた。

実際に転倒リスクやロコモティブシンドロームの基準値に比較し、計測値が低い方が多く、地域において身体機能を見直す機会、そして運動機能維持への意欲向上に働きかける事業として有意義であったと考える。

参加者からは「また参加したい」といった声が90%以上であり、地域事業のニーズの大きさを改めて感じる機会となった。