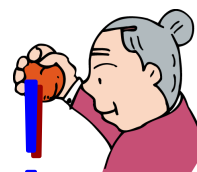




体力測定がんばりました！



現在体力測定は3ヶ月ごとで行っております。
体力測定はご利用者の前回の体力と今回はどうか変わったかを比較してもらうものです。内容は、握力、足上げ運動、リーチ、タイムUPGOの4つのパターンで行います。3ヶ月に1度行われる体力測定は、スタッフが毎回3グループに別れ利用者さんに説明し、行ってもらっています。

握力は、右手の握力、左手の握力を握力計を用いて行います。利用者さんの中には、ぎゅっと握って、握力の値をみて「このぐらいいいん、私、力あるほうかね？」とスタッフや周りの方と話されている光景を目にすることがあります。足上げ運動は、足の動かし方、筋力などを見ます。椅子に座り、足の底を左右交互つけ足踏みを行い2分間測定します。2分間の足上げですが、一生懸命されています。スタッフが1分経過した時「1分経過」と伝え、残りの1分間をどの利用者さんも最後まで頑張っている様子です。

リーチは前屈姿勢ができるか体の柔らかさなどみるもので、前にグッと手を伸ばして上体を元にもどす方法です。タイムUPGOは、3メートルの歩行状態をみますが、各々利用者さんで日頃の歩行状況に合わせ、歩行器や車椅子、手引き歩行の方、シルバーカーを使用し測定、3メートル先のコーンを回ってきて、元の位置まで戻ってもらいます。時間を気にされる方もいますが、前回と比べこの度はと、各々利用者が、自分の様子を感じてもらおうのです。皆さん、最後まで歩けたという満足されている顔の方々がたくさんいらっしゃいます。

いずれも、体力測定の月間になると「もう、この時期になるんかね。」という声を多く聞き、月日の過ぎる早さを感じておられるようです。

また、当日の体調確認を行い途中の気分不良に気をつけ観察し、その日の状況を考慮しながら、スタッフが対応、実施しております。

(デイサービス 機能訓練指導員 重岡 博美)

