

運動器機能評価の

保健事業・介護予防での意義

～運動器機能評価システムの効果的活用法～



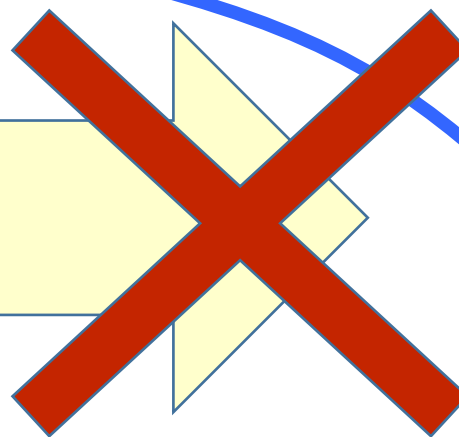
株式会社 ともいきLabo

代表 北尾昌平(理学療法士)

生活力



生活習慣病の対策



要介護の生活力

健康

プレフレイル
(前虚弱)

フレイル
(虚弱)

要介護

~50歳

60歳

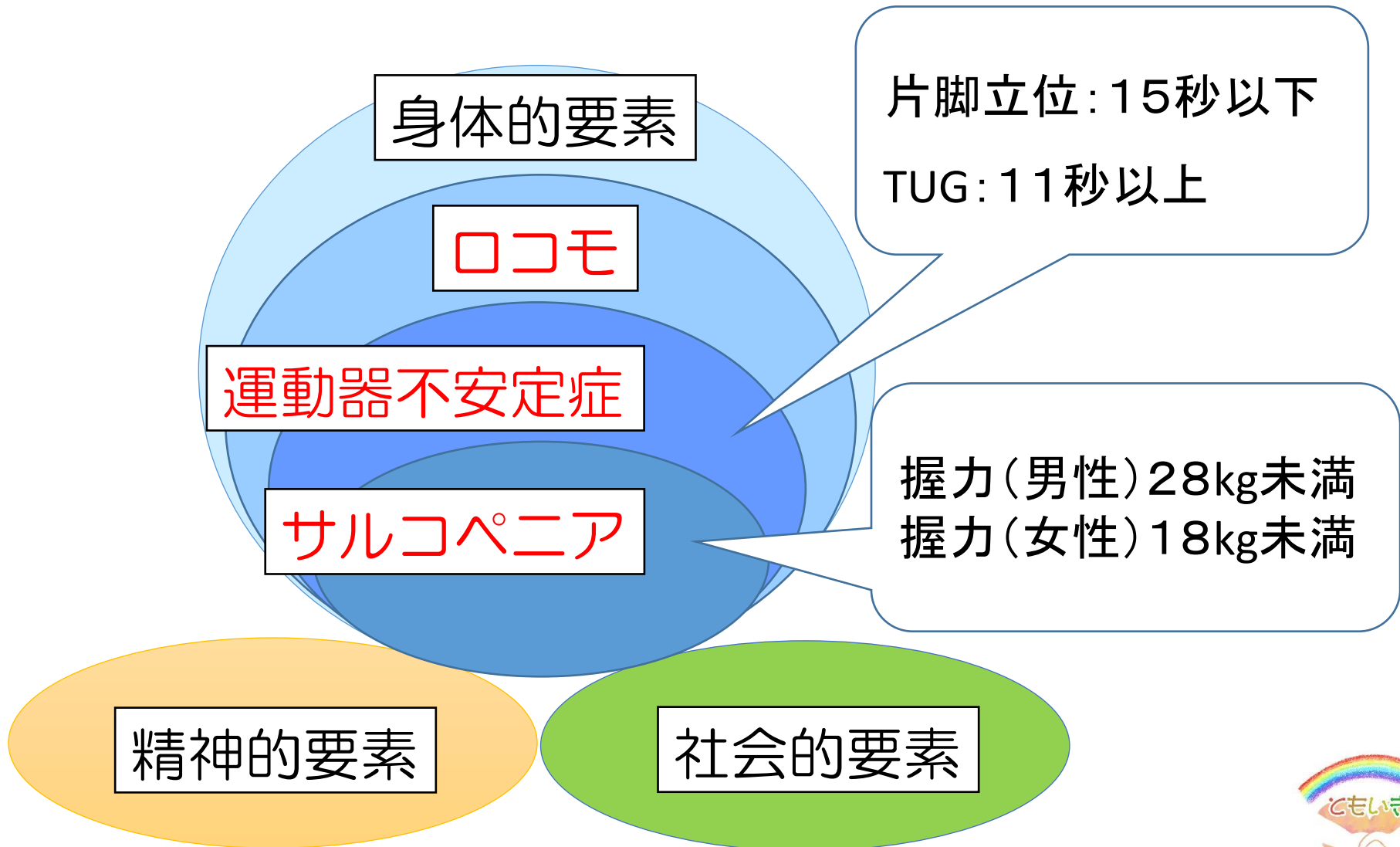
70歳

80歳

時間の経過



運動器機能評価で分かる事：フレイルとの関係



運動器不安定症

片脚立位
15秒
以下



TUG
11秒
以上

<歩行能力レベル チェック表>

TUG : Time up & go test (秒)

開眼片脚立位保持時間 (秒)

| | 6~8 60歳代 | 8~10 70歳前半 | 10~11 70歳後半 | 11~13 ロコモ | 13~15 転倒 ^注 小 | 15~20 転倒 ^注 中 | 20~30 転倒 ^注 大 |
|------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 60~51 50歳代 | レベルS 元気高齢者 | レベルA まだまだ現役 | レベルB 少し衰え 危険度小 | レベルC 注意が必要！ 危険度中 | | レベルD 転倒の可能性大 | |
| 50~41 60歳代 | | | | | | | |
| 40~31 70歳前半 | | | | | | | |
| 30~21 70歳後半 | | | | | | | |
| 20~16 80歳代 | | | | | | | |
| 15~6 ロコモ | ロコモティブシンドローム (運動器不安定症) | | | | | レベルE 転倒要注意!! | |
| 5~0 転倒 ^注 | レベルD 転倒の可能性大 | | | | | | |

※開眼片脚立位保持時間は左右どちらか短い方の時間(秒)を使用してください。
 ※TUGは最大歩行速度時間を使用してください。

<各レベルの運動メニュー>

TUG ; Time Up and Go Test(秒)

開眼片脚立位保持時間(秒)

| | 6~8 60歳代 | 8~10 70歳前半 | 10~11 70歳後半 | 11~13 ロコモ | 13~15 転倒 ^注 小 | 15~20 転倒 ^注 中 | 20~30 転倒 ^注 大 |
|------------------------|---------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 60~51 50歳代 | | | | | | | |
| 50~41 60歳代 | 今の生活や運動を 継続しましょう | | | 筋力アップメニュー | | | |
| 40~31 70歳前半 | | | | | | | |
| 30~21 70歳後半 | | | | | | | |
| 20~16 80歳代 | | | | 筋力アップメニュー + バランスメニュー | | | |
| 15~6 ロコモ | バランスメニュー | | | | | | |
| 5~0 転倒 ^注 | | | | バランスメニュー | | | |

訪問時の活用

＜必要物品＞

握力計

ストップウォッチ

運動器不安定症

片脚立位
15秒
以下



握力
女性 18kg
男性 28kg
未満

サルコペニア



<歩行能力レベル チェック表>

握力(kg) (女性)

開眼片脚立位保持時間(秒)

| | 23～ 60歳代 | 20～22 70歳前半 | 18～20 70歳後半 | 17～18 ロコモ | 14～17 転倒 ^注 小 | 11～14 転倒 ^注 中 | ～11 転倒 ^注 大 |
|------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 60～51 50歳代 | レベルS 元気高齢者 | レベルA まだまだ現役 | レベルB 少し衰え 危険度小 | レベルC 注意が必要！ 危険度中 | | レベルD 転倒の可能性大 | |
| 50～41 60歳代 | | | | | | | |
| 40～31 70歳前半 | | | | | | | |
| 30～21 70歳後半 | | | | | | | |
| 20～16 80歳代 | | | | | | | |
| 15～6 ロコモ | ロコモティブシンドローム (運動器不安定症) | | | | | レベルE 転倒要注意!! | |
| 5～0 転倒 ^注 | レベルD 転倒の可能性大 | | | | | | |

※開眼片脚立位保持時間は左右どちらか短い方の時間(秒)を使用してください。

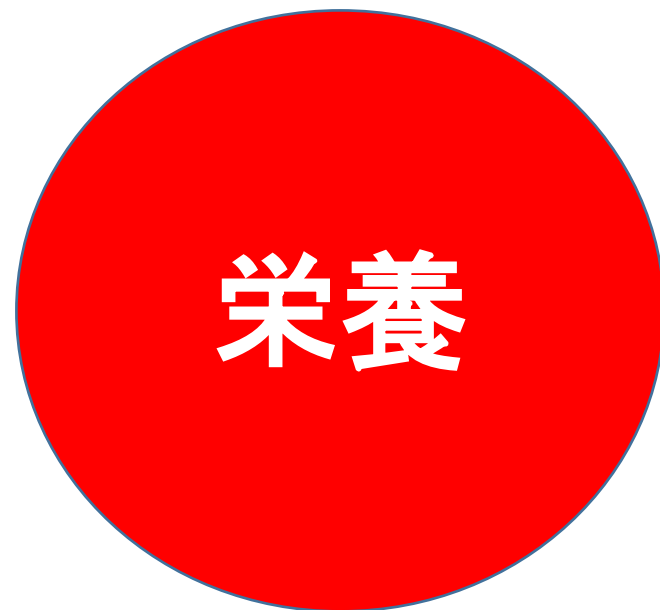
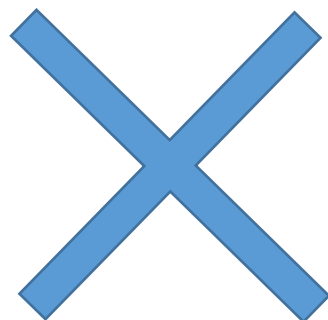
<歩行能力レベル チェック表>

握力(kg) (男性)

開眼片脚立位保持時間(秒)

| | 35～ 60歳代 | 31～35 70歳前半 | 28～31 70歳後半 | 27～28 ロコモ | 22～26 転倒 ^注 小 | 18～22 転倒 ^注 中 | ～18 転倒 ^注 大 |
|------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 60～51 50歳代 | レベルS 元気高齢者 | レベルA まだまだ現役 | レベルB 少し衰え 危険度小 | レベルC 注意が必要！ 危険度中 | | レベルD 転倒の可能性大 | |
| 50～41 60歳代 | | | | | | | |
| 40～31 70歳前半 | | | | | | | |
| 30～21 70歳後半 | | | | | | | |
| 20～16 80歳代 | | | | | | | |
| 15～6 ロコモ | ロコモティブシンドローム (運動器不安定症) | | | | | レベルE 転倒要注意!! | |
| 5～0 転倒 ^注 | レベルD 転倒の可能性大 | | | | | | |

※開眼片脚立位保持時間は左右どちらか短い方の時間(秒)を使用してください。

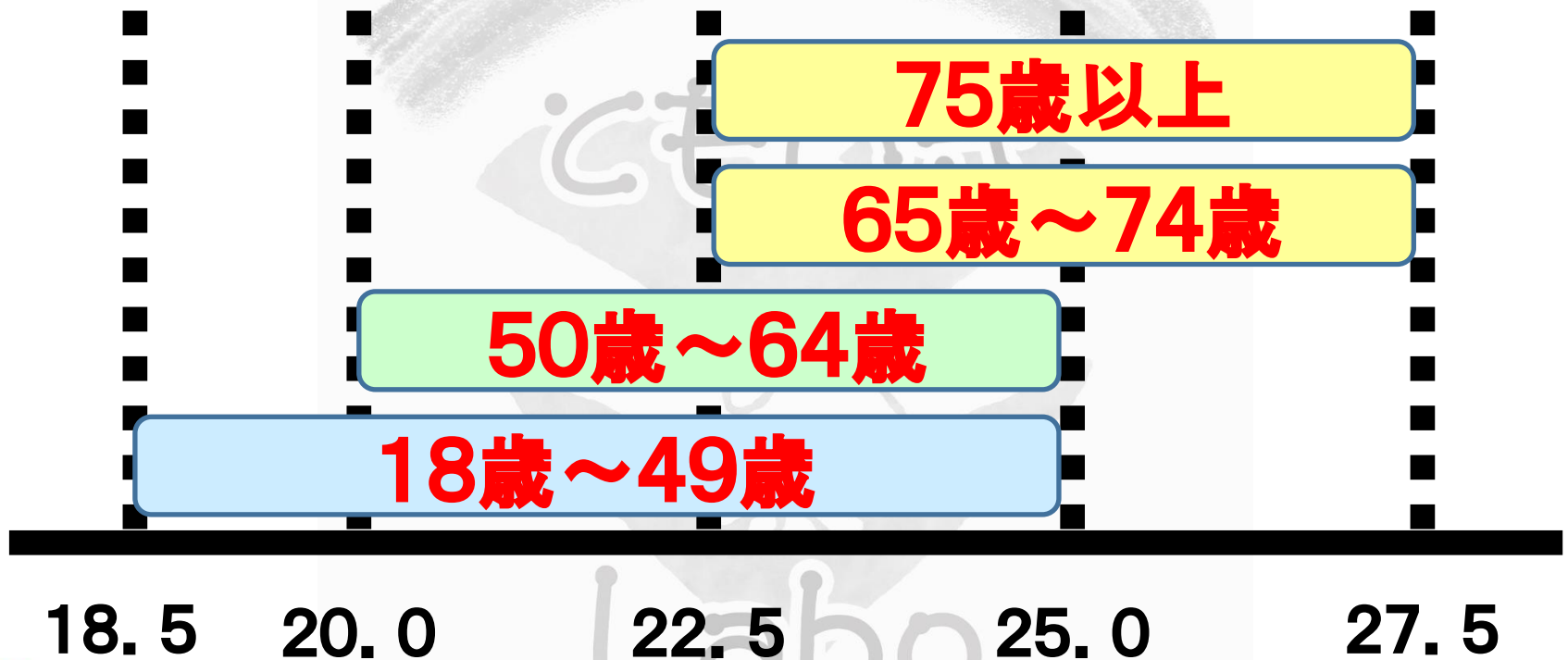


片脚立位

握力

BMI

観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲(18歳以上)



BMIと運動評価から分かる事

運動良好

栄養を見直し、
筋肉を増やして
生活能力低下
に備えよう

良い状態を
維持する

食習慣の見直し
と運動のやり方
に注意が必要

運動不良

運動と栄養の
見直しが
早急に必要。
専門サービス
利用を検討する

上手く動けない
要因(痛み・麻痺)
への対策を習う

運動と栄養の
見直しが
早急に必要。
専門サービス
利用を検討する

BMI低値

BMI普通

BMI高値

