

高齢者健診

基本チェックリスト①
「運動機能」をチェック

平成18年度より基本健康診
査とあわせて介護予防の視点
を取り入れた高齢者健診を
実施しています。

高齢者健診は65歳以上の方
を対象に行っており、内容と
しては基本チェックリストや、
その結果により対象者の方は
体力検査（握力、歩行、片足
立ち）が行われます。

また、血液検査も栄養状態
を表す項目である血清アルブ
ミン検査を実施しています。

基本チェックリストでは、
生活機能をチェックする25項
目の質問項目があります。

項目によって「生活機能全
般」・「運動機能」・「栄養状態」
・「口腔機能状態」・「閉じこも
り関係」・「認知症関係」・「う
つ関係」をチェックできます。

基本チェックリストで、当ては
まる項目が多い方はそれぞれに
該当する可能性があります。
今月号では「運動機能」に
ついて取り上げてみました。

あなたの「運動機能」は？

左の基本チェックリストの
内容は、運動機能の状態を調
べる項目です。

3項目以上該当している方
または、基本チェックリスト
の結果で運動機能測定を
実施し、該当になった方は運動機
能低下の可能性が
あります。

運動機能の低下は要介護
状態を招く大きな原因

65歳以上の高齢者が要介護
状態になる原因のうち、高齢
者による虚弱、骨折・転倒、
関節疾患など、運動機能の低
下に関係するものが3割を占
めています。

いくつになっても運動
機能は向上できる

年齢とともに運動機能が衰
えるのは仕方ないと思われが
ちですが、90歳以上であつて
も、身体を動かすことで運動
機能は向上できます。

転倒防止のための簡単な
運動を紹介します

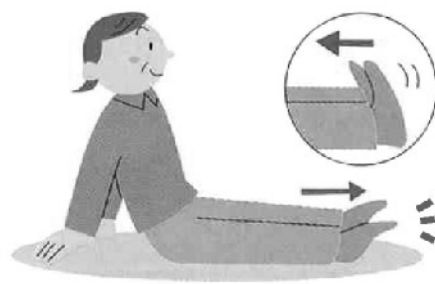
★座ってできる運動
《足首の曲げ伸ばし》

①両手を後ろにつき、ひざを
伸ばして座ります。

②背中を伸ばし、足首をでき
るだけ身体の側に曲げます。

5秒ほど停止した後、今度は
足底に向けてしっかりと伸
ばします。

③これを5〜10回くり返しま
す。



★足腰を鍛えましょう
《足の後ろ上げ》

①椅子から30〜40センチメー
トル離れて両足を少し開き、45
度くらいに上体を前に傾け、
両手で椅子をつかみます。

②膝が曲がらないようにしな
がら、片方の足をまっすぐ
後ろに持ち上げます。

③足を持ち上げた状態で一秒
間静止し、ゆっくりもとの
姿勢に戻します。

④片方ずつ、左右それぞれ10
回行いましょう。



身体は使わないでいると、
機能が衰えてしまいます。こ
の機能を保つためには「ほど
よく使い続ける」ことが大切
です。

日常生活の中であるべく身
体を動かし、それに加えて積
極的に運動を取り入れていく
ことが介護予防に効果的です。

「運動機能」基本チェックリスト

質問項目 (6~10)	回 答
6 階段を手すりや壁をつたわずに登っていますか？	0. はい 1. いいえ
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	0. はい 1. いいえ
8 15分位続けて歩いていますか？	0. はい 1. いいえ
9 この1年間に転んだことがありますか？	1. はい 0. いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか？	1. はい 0. いいえ

※回答で『1』に該当していることが多いほど、「運動機能」
での問題が多いと考えられます。

【お問い合わせ】健康福祉課 保健衛生係 大方総合支所 ☎43-2836(直通) 佐賀総合支所 ☎55-7373(直通)