

高齢者の自立体力テスト

Keyword: 高齢者、自立体力、超高齢社会、日常生活機能

研究の概要

2006年2月、高齢者の自立を目標とする「自立体力トレーニング」を開発・発表し、以来多くの方々がトレーニングの有用性を体感された。

その間、運動実施による自立体力向上を確認したい声が多々寄せられ2009年2月「自立体力テスト」を全国発表し、現在では自治体等でも用いられている。テストは毎日の生活実態を反映する4項目の測定からなり、日常生活機能や自立状態を定量化できるものである。項目は、

- ①歩行能力…人間の基本動作である歩行がスムーズに行えるか
- ②身体調整能力…衣類の着脱のような身体を調整する事ができるか
- ③手作業能力…指先、手首の動作などの手作業ができるか
- ④姿勢変換能力…立ち上がる、のような姿勢・体位変換ができるか

以上の「日常生活全体」を構成する4つの基本動作それぞれについて、測定して評価することで、高齢者の基本的な生活状態や日常生活で身体動作を行う能力の評価が可能である。

判定基準値は、静岡県清水区を中心とする高齢者約1000名の測定に基づいて男女別・年齢別に5歳間隔で作成した。女性には90歳代のステージがある。

「自立体力測定」の「姿勢変換能力測定」実施方法



測定方法



アピールポイント

これまで日本で実施されている文部科学省の「新体力テスト」・高齢者用は、65～79歳を対象として同じ項目が実施され、判定表も年齢差があるにも拘わらず、一つの基準値で判断している。また実施項目も「握力」「上体起こし」のような、成人実施の一般的な体力テストに準じたものである。

それに対し「自立体力テスト」は、日常生活実態が反映された数値を示すことに加え、判定基準の数値については5歳刻みの判定基準値がある。さらに「日本人の平均寿命」を含みつつ、女性ではこれまで無かった「91歳以上」の判定を行うことも可能である。

このテストは日常で行われている動作に近い項目からなるため、「簡単に楽しくできる」テストと受け止められ、「またやりたい」テストと評価されている。実施対象者は、健康な高齢者は勿論であるが、従来のテストでは対象にされなかった、介護度がついている方にも限定実施が可能である。測定者に特別な技能は不要であり、安全に、簡便な測定が可能である。

現在平成27年度JICA中小企業支援の採択を受け、タイ国における自立体力プログラムがODA案件化へ向け進捗している。

■ 技術相談に応じられる関連分野

- ・自立体力のトレーニング方法(理念と実践)
- ・高齢者の運動実施
- ・自立体力テスト方法(理念と実践)
- ・姿勢と動作(家具などの用具と)
- ・履物の有用性

■ その他の研究紹介

- ① 静岡の地場産業である「下駄」の有用性検証(鼻緒がある下駄の身体に及ぼす効果)
- ② 「サンダル」の有効性(具体的な製品評価…複数)
- ③ 製品の評価: キッチンの高さの差違と動作の関連、浴用椅子の高さと動作のやりやすさ検証
傾斜机が児童の姿勢に及ぼす影響



中野 美恵子

地域創造学環
教授

社会連携