

No98. 体力維持のため

4/22(金) 体力及び視力測定

苓山寮57.3歳、第二苓山寮57.8歳（4/1現在）が利用者の皆さんの平均年齢となります。年々高齢化していますので、個々の体力維持、増進を検討し、日々の活動に歩行や機能訓練等を取り入れています。

その日々の活動に結びつけるため、筋力・バランス・柔軟性の状態を測定する「体力及び視力測定」を毎年実施し、個々のデータを取得し把握しています。



〔種目〕 ①握力測定－上肢の筋力

②開眼片足立ち検査－バランス

③通常歩行テスト・歩幅測定－歩行機能、移動能力

④最大歩行速度－移動能力

⑤タイムアップ&ゴーテスト－機動的移動能力

⑥ファンクショナルリーチ－動的バランス能力

⑦視力測定



利用者の皆さん一人ひとり体力は違います。自分で歩行できる方、マンツーマンでの歩行の方、歩行器での歩行の方それぞれおられますが、施設生活の日課や行事等を皆さんと一緒に楽しんでいただきたいと思います。そのため「体力維持、増進」を目標に、その方に合った機能訓練や食事を検討し、サービスを提供していきます。



【最大歩行速度測定】



【ファンクショナルリーチ】