

立ち、5m歩行の3項目を体力測定すること。一定期間後に再度測定して、向上したかどうかのエビデンスを図っていく事が重要です。体力測定だけでなく、慣れれば5分でできます。接骨院でもどんどん運動機能評価をしましょう。

## 1. 体力測定の方法

### ①握力

市販の握力計を使用し、立位で握力計を保持して測定する。測定は利き手あるいは強いほうの手で2回行う。

### ②開眼片足立ち

高齢者は片足立ち姿勢をとり、その姿勢が維持できなくなるまでの時間を測定する。

### ③5m歩行時間

高齢者は、5mの歩行時間測定区間の前後に2m程度の加速および減速路がある直線を歩き、教示は「できるだけ早く歩いてください」と統一する。

### ④TUG(Timed Up & Go Test)

高齢者は椅子座位をとり、検者の開始の合図で椅子から立ち上がって3m先の目標物(コーン)を歩いて回り、再び椅子に座るまでの時間を測定する。

## 2. 運動器疾患の評価

2008年、厚生労働省は新健康フロンティア戦略では、「要支援・要介護状態となる主な原因のひとつとして変形性膝関節症、脊柱管狭窄症などの運動器疾患によって起こる場合が多く、介護予防で運動器疾患対策を積極的に行うことで要介護者数を減少できる」と提言しました。2009年3月に発行された「運動器の機能向上マニュアル(改訂版)」には、骨折予防及び膝痛・腰痛対策など、運動器疾患の痛みに関する評価表や、膝痛・腰痛プログラムが新たに追加されました。これらの書式は、運動器の機能向上マニュアルと検索すれば厚生労働省のホームページより入手できます。

運動器疾患の痛みは、柔道整復師等が最も得意とする分野です。やっと柔道整復師等に時代の追い風が吹いて来た、といった感じです。国が、ご丁寧に、運動器疾患の痛みに関して示してくれた評価表なので、使わない手は無い。接骨院の

施術で運動器疾患がどのぐらい緩和されたのかを、この評価表を使って調べるのもよいでしょう。統合医療がクローズアップしている最中ですので、早急の調査課題に思えます。

「運動器の機能向上マニュアル(改訂版)」に紹介されている運動器疾患対策のための評価表は、主に次の4つです。

### ①JKOM (Japan Knee Osteoarthritis Measure)

日本版変形性膝関節症患者機能評価表(以下、JKOMという)は、25問のアンケート式の質問表で、4項目の下位尺度(①膝の痛みとこわばり②日常生活の状態③ふだんの生活など④健康状態)で構成されています。痛みがない場合が0点、もっとも激しい痛みの場合が100点、となります。

### ②JLEQ (Japan Low Back Pain Evaluation Questionnaire)

疾患特定・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度(以下、JLEQという)は、30問のアンケート式の質問表で構成されています。痛みがない場合が0点、もっとも激しい痛みの場合が120点、となります。

### ③VAS (Visual Analogue Scale)

白紙に100mmの線を引き、その左を全く痛くない状態、その右をこれまで想像できる最高の痛みとしたときに現在感じる痛みを線を引き示す方法である。高齢者に線を引きさせた後、測定者が定規を用いて、左から何ミリメートルの所に線を引きつけたかを記録します。

### ④転倒不安感尺度

転倒不安感尺度は、10問のアンケート式の質問表で、質問の動作が不可能な場合であっても、もし動作するとしたら、どう感じるのかを答えてもらいます。全く不安が無い場合が10点、もっとも不安が強い場合が40点となります。

#### ●佐藤司氏プロフィール

(主な資格)認定柔道整復師・鍼灸師・社会福祉士・介護予防主任運動指導員・介護支援専門員研修指導者。(主な役職)NPO 介護予防研究会理事長、株式会社くろみ福祉会 代表取締役、早稲田大学プロジェクト研究所 客員研究員、練馬区介護保険運営委員、板橋区介護認定審査会委員、北区通所介護連絡会役員。著書「介護予防サービス起業のすすめ(医歯薬出版株式会社)」ほか