

セルフチェック



ポイント

ご家庭で、自分自身の身体機能をチェック！

各項目を行い、クリアーできる項目数などによって介護予防が必要な度合いを確認していただける参考にしていただきたいです。

運動機能を診断するものではなく、あくまでも、からだを動かす機能が、どれくらい備わっているかを見ていただけるものです。

このチェック項目は、いつまでもハツラツと楽しく生きるために必要なバロメーターとして活用してください。

セルフチェックポイント

Self Check

別紙チェックイメージをみながら行ってください。

クリアーできた項目は☑をいれていただき、クリアー項目の数で現在のレベルをご確認ください。6つの項目はすべて、骨や関節、筋肉、バランスなどの運動器が衰えているかのチェックになります。

無理をせず、転倒などの事故並びに怪我が起こらないように配慮したうえで実施してください！

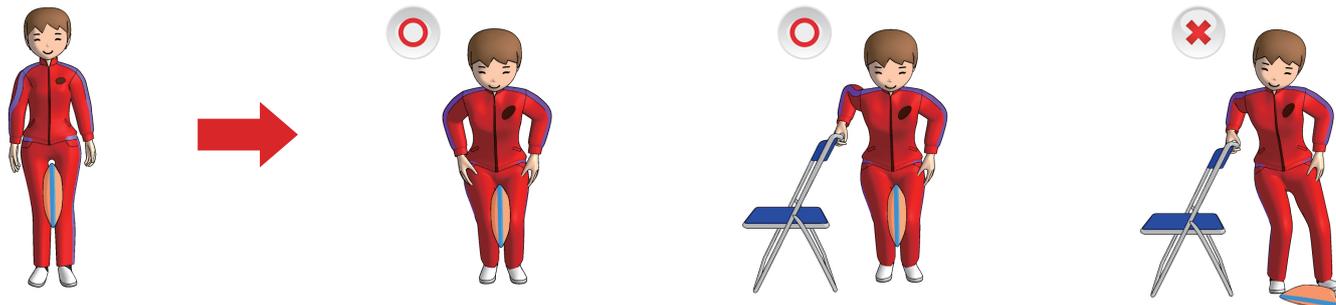
- 1. 挟み込み（腹筋・太ももの内側の筋力のチェック）
- 2. 片足上げ（姿勢保持・骨盤周辺の筋力のチェック）
- 3. 足上げ（股関節屈曲動作をチェック）
- 4. 座り込む（関節可動域・伸展動作をチェック）
- 5. 立ち上がり（バランス・伸展動作をチェック）
- 6. 歩幅（歩行機能をチェック）

クリアーできたチェック項目数が、**4個以上**でしたら、介護予防の必要性は低いです。今のレベルを保てるように日常生活を過ごしてください。

クリアーした項目数が、**3個未満**なら、介護予防の必要性が高いと思われます。日常生活における活動量が減っているかもしれません。からだを動かすことを心掛けください。もし運動するうえで問題があるようでしたら専門家に相談することをお勧めします。

1. 挟み込み

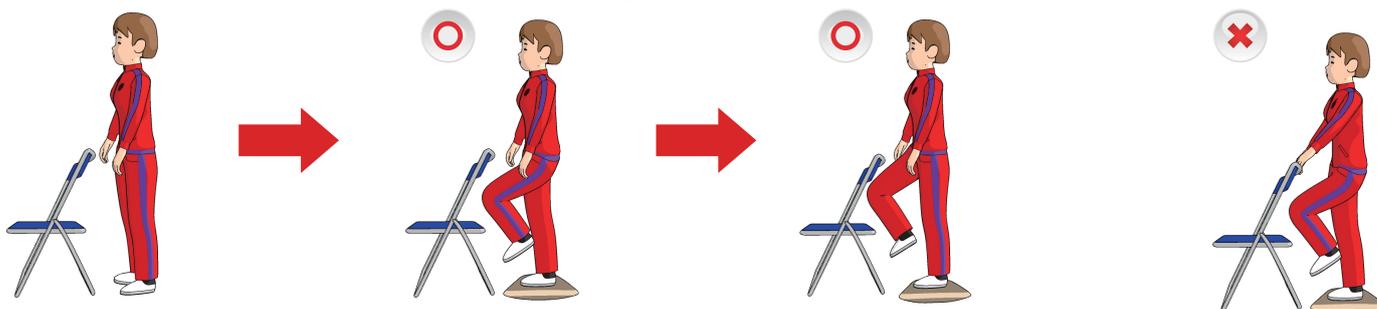
立位から下記図で示すように、バスタオルを両膝に挟みタオルを落とさないまま、膝を屈曲することで、股関節・膝関節アライメント並びに腹筋・太もも内側の筋力を確認するチェック項目



クリア条件 タオルや座布団を落とさず、**バランスを崩さず膝を曲げ伸ばしすることができればクリアー**

2. 片足上げ

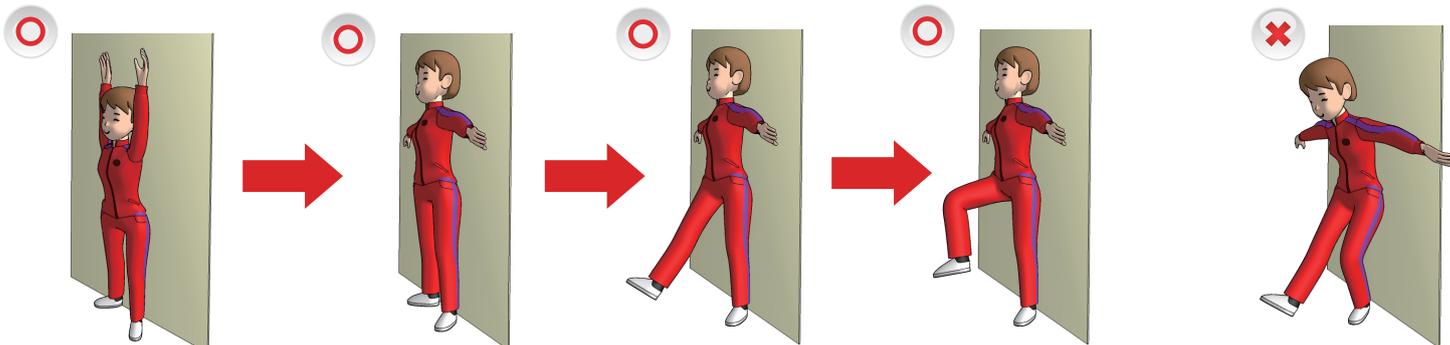
立位から下記図で示すように、クッションまたは座布団を椅子または机の前に置き、その上に片足立ちになった状態から、バランスを保ちながら、膝屈曲動作を行います。左右の足で実施し、左右でのバランス、回数などを確認することで、姿勢保持・骨盤周辺の筋力を確かめるチェック項目



クリア条件 椅子や杖などの支えなしで、**軸足だけで反対側の足を膝上までの高さまで持ち上げる**ことができればクリアー

3. 足上げ

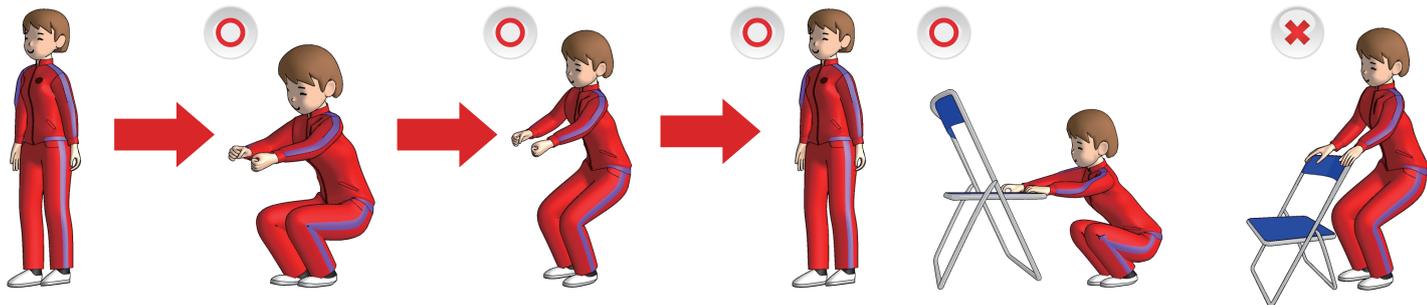
立位から下記図で示すように、壁にお尻・背中・頭を押し付けたまま、両腕を頭上に持ち上げ、壁に両手が着くかどうかを見ることで、胸椎伸展動作が十分に行えるか確認します。また、膝を曲げず、壁にお尻・背中・頭を押し付けたまま伸展したまま足を持ち上げることができるか、または、90度屈曲した状態で腰高さまで持ち上げることができる確認することで、股関節屈曲動作をチェック項目



クリア条件 椅子や杖などの支えなしで、**背中、頭、お尻を床に着けたまま、軸足の膝を伸ばしたまま、90度屈曲した状態で腰高さまで持ち上げる**ことができればクリアー

4. 座り込み

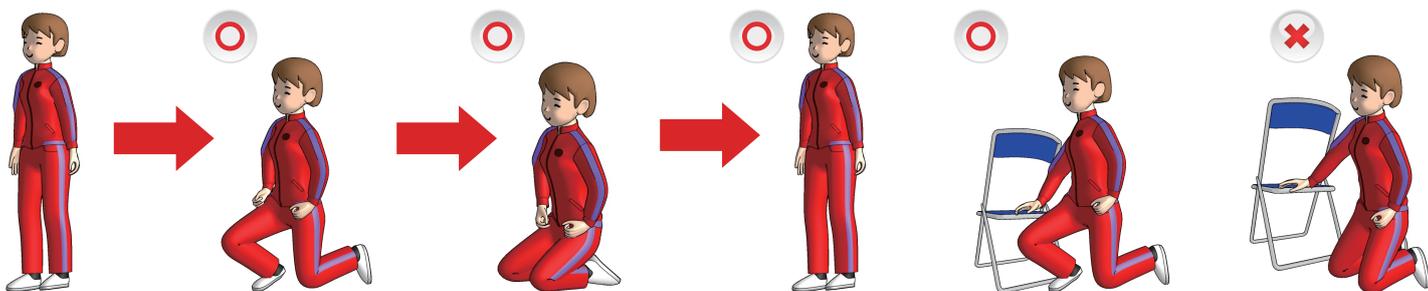
立位から下記図で示すように、踵を浮かせず、バランスを崩さず、座り込みができるか。また、座り込みから立位になれるかを確認することで、関節可動域・伸展動作をチェック項目



クリア条件 椅子や杖などの支えを使い、90度より深く膝を曲げた状態になればクリアー

5. 立ち上がり

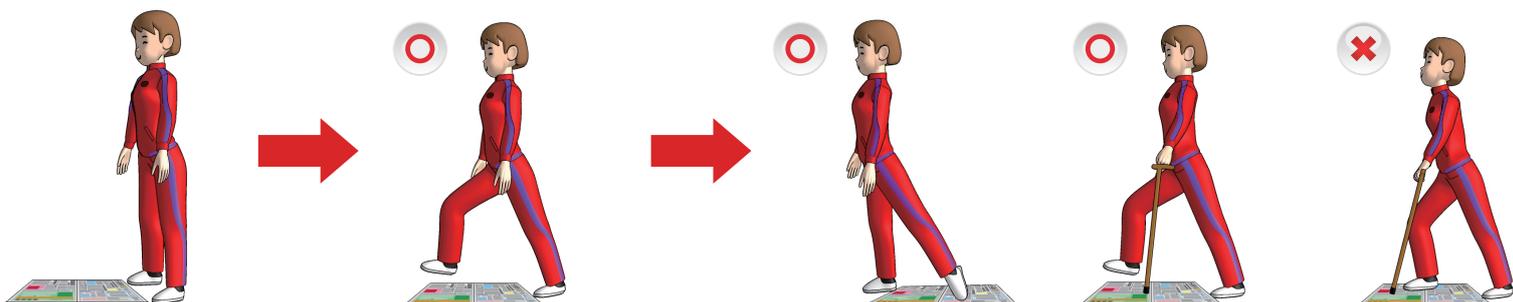
立位から下記図で示すように、バランスを崩さず、正座になることができるか。また、正座から立位になれるかを確認することで、バランス・伸展動作をチェック項目



クリア条件 椅子や杖などの支えを使い、正座から一連の動きができればクリアー
支えなしで、片膝立ちから立ち上がり、また片膝立ちになればクリアー

6. 歩幅

新聞の向きを、横向き・縦向きに置き、バランスを崩さず、横切ることができるかどうかを見ることで、簡易的に最大歩幅を確認し、歩行機能を確認してもらうチェック項目



クリア条件 杖などの支えを使って、横向きの新聞紙を跨ぐことができればクリアー