

パワーリハビリ 筋力測定

今回は、筋力測定の測定項目についてご紹介させていただきます。

- ①身長・体重測定
基本的な身体測定を行います。
- ②開眼片足立ち（下肢筋力及び体幹のバランスを観ます）

静的なバランス能力の評価で、両目を開けた状態で片足で立って頂く時間の測定を行います。（何かを持っての片足立ちは、測定不可となります）

- ③ファンクショナルリーチ（下肢・上肢の筋力及び体幹のバランスを観ます）

動的なバランス能力の評価で、立位姿勢から前方に最大限手を伸ばしバランスを崩して倒れることなく、元の姿勢に戻れる範囲を測定します。

- ④最大握力（上肢・手の力を観ます）

- ⑤timed up & go（下肢筋力及び体幹のバランスを観ます）

総合的な移動能力の評価です。椅子から立ち上がって3メートルの距離を出来るだけ速い歩き方で往復し、元の椅子に座るまでの時間を測定します。

- ⑥長座位体前屈（下肢及び体幹の可動域、又柔軟性を観ていきます）

柔軟性の評価で、椅子に座った姿勢からどれだけ体を前屈出来るかを測定します。

（右脚・左脚・両脚と身体全体の下肢・体幹（可動域）・柔軟を測定します）

お一人お一人、疾患や状態・行えるリハビリも違う為、筋力測定の結果を観てご利用者様と相談したうえで、その方に合った無理のないリハビリが行える様、今後もスタッフ一同サポートしていきます。



お茶会

おいしーい!

青山デイサービス

問い合わせ 北余部

072-363-4126

無料体験受付中!!



大田・森
おおた・もり



おやつ作り



～5月のイベントお知らせ～

母の日
5月7日(土)

バーベキュー
お楽しみに★

菖蒲湯
5月5日(木)

パッチワーク教室
☆毎週木曜日☆
5日(木)から開催します!

おやつ作り
5月12日(木) 苺ゼリー

～5月のおすすめ作品～



カエルの箸置き



あじさい

5月生まれの利用者様

原田 幸子様	5月11日生	82歳
数田 静子様	5月12日生	87歳
和田 サダ子様	5月24日生	96歳
小泉 蕙八様	5月27日生	80歳
高岡 邦夫様	5月29日生	73歳

お誕生日おめでとうございます!