

# 介護予防新聞

介護予防センター  
まこまない

記事に関するご意見・  
ご感想は下記までに  
☎011-581-1294

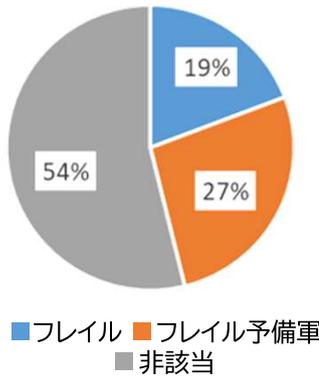
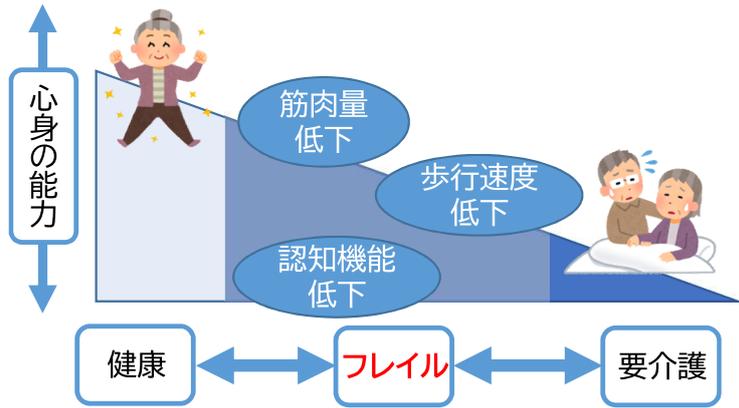
# 女性の筋力低下が課題！？

10月18日に藻岩下地区会館で元氣ハツラツ健康まつりが開催されました。健康まつりでは定山溪病院のリハビリ専門職による講話「季節に応じた体力づくり！〜夏のウォーキング・冬の雪かき〜」、体力測定会や介護相談・リハビリ相談を実施し、33名の方に参加いただきました。

## 半数近くがフレイル予備軍以上！

『フレイル』とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。

体力測定の結果から、参加者の半数近くがフレイル予備軍以上ということが分かりました。



バランスや移動能力は◎  
しかし課題も…

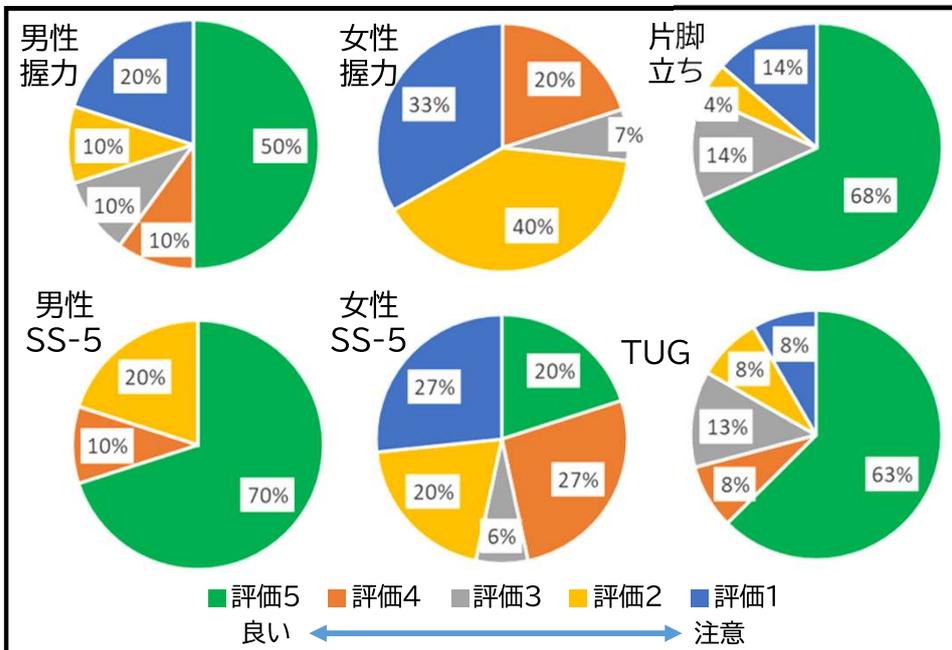
測定結果を集計すると、今回参加された皆様のバランス能力や移動能力は大変すぐれていることが分かりました。特に片脚立ちでは、70%近くの方が評価5を獲得！大変素晴らしい結果でした。

一方で課題もありました。男女で比較したときに、女性の『握力』と『5回立ち座りテスト(SS-5)』の評価が低い結果となりました。

『握力』と『SS-5』は筋力を測定する項目です。女性の握力結果は、約70%が低い評価となりました。『握力』は手の筋力低下だけでなく、全身の筋力低下に関係していると言われております。この『握力』と関連して、『SS-5』は脚全体の筋力を判断します。椅子に座る、立ち上がるという動作は日常生活の中で必要不可欠な動きですが、女性の半数近くが低い結果であり、これらのことから**多くの女性に筋力低下**が疑われる結果となりました。

健康づくりに関心あり！  
でも…

健康まつりに関するアンケートで「これから健康づくり(介護予防)に取り組みうと思えますか?」と質問をしたところ、32%が「すでに取り組んでいる」と回答した一方、「取り組みたい」と回答した人は64%いました。これは「**健康づくりに関心はあるが、まだ取り組みたい人が多くいる**」ということですので、取り組みたいと回答した人の中に「少しでも長く自分の力で自分のことができるよう頑張



りたい「健康でいたいか」に行動できるか、そして「とても意欲的な方」もいました。今後は、健康維持のためにその活動を続けることができるかが課題と言方々が、どうすれば実現 えるでしょう。

《まとめ》女性の筋力低下が疑われる結果となりましたが、現状ではバランスや移動能力などには影響していません。しかし予防的な取り組みをしなければ、低下が進む可能性が高いです。この予兆を見逃さずに、元氣なうちから健康づくりに取り組み必要があります。