

# 元気で長

## 都留市在住の

## 高齢者の

## 健康・体力は？

平成二年度の山梨県老人福祉調査によりますと、県内の六十五歳以上の老年人口比率（総人口に対する老年人口の割合）の平均は十五・三％であり、全国平均の十二・六％よりも高い数字となっており、人口の高齢化が進んでいることを示しています。都留市における老年人口率は十三・三％であり、県平均よりも低い数字となっています。さらに、ほぼ同じ総人口を有し、地理的にも隣接する塩山市（十八・一％）と比べると、都留市の老年人口は大変少ないことが報告されています。

このように都留市と塩山市との間には老年人口に明らかな違いが

みられましたが、このことはそれぞれの市に住む高齢者の健康状態や日常生活での身体活動量が大きいに影響していることが、今回実施した体力測定と日常生活調査の結果からわかりました。したがって、高齢者の加齢による身体機能の低下を防ぐためには、家事や軽作業などによって体を動かし、規則正しい健康な生活を送ることが大切なのです。このような高齢者の元

気度を測るために「生活体力」の測定があります。

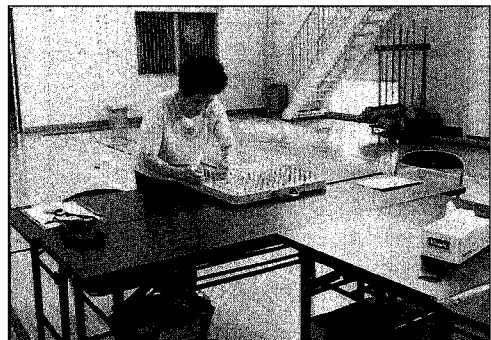
## 生活体力とは？

高齢者にとっての体力は、「人よりも速く走れる」とか、「人よりも重いものが持てる」とかいっぱたことを問題にするのではなく、日頃の生活においていつも行っている基本的な生活動作が、どのぐらい余裕をもってできるかという

## 手腕作業の測定



15秒間にボード上のペグを他の穴に移し替えた数



## 生活体力測定の

## 内容は？

ことが重要ではないでしょうか？「生活体力」とは、このような能力を評価できる新しい高齢者のための体力測定法です。

日頃生活の中でいつも行っている動作が、どれぐらいうまく、はやくできるかという測定ですから、どれも簡単なものばかりです。また、ゲーム感覚で楽しみながらできるものばかりです。

生活体力は、三つの動作能力を測定します。

- 1 起居動作能力は、起きる・立ち上がる・座る・横たわるなどの動作から調べる。
- 2 移動動作能力は、歩く・走る・

## 日常生活状況調査とは？

階段の昇降などに似た歩行動作から調べる。  
3 家事動作能力は、調理・洗濯・裁縫・掃除などに似た手腕作業から調べる。

高齢者の健康や体力は、日頃の生活のしかたにより、強い影響を受けることがわかっています。そこで高齢者の皆さんの日常生活について、睡眠、食事、家事、テレビ、趣味、運動、社会活動などに関する十八項目からなるアンケートによって調査を行いました。次回は生活体力や生活調査の結果を詳しくお知らせします。

## 起居動作の測定

床に仰向けで寝た状態から、できるだけ速く起き上がり、すぐ横の椅子に座り、また立ち上がるまでの所要時間

