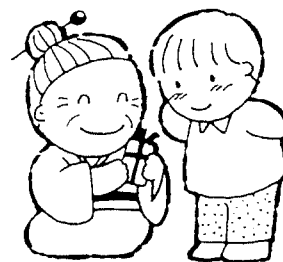


元気で長生き対策事業

高齢者生活体力測定の結果報告

その三

都留市と 塩山市の 比較調査



今回は生活体力の測定結果についてお知らせします。この測定は

日常生活において、いつも行っている動作が、どのくらい余裕をもってできるかを調べるものです。

第一の測定として、寝ころんだ状態から起き上がったたり、座った状態から立ったりする起居動作では、都留市の方が時間がかかりました(図1)。この時間が長いことは、座ったり立ったりする能力が低いことを意味しています。

次に、第二の測定である十メートルをまっすぐ歩く時間も、都留市の方が延長していました(図2)。この時間の延長は、しっかりとした足取りでリズムよく歩く能力が

低いことを表しています。

そして、第三の測定として、ペグボードという道具を使って指先や手の動きの巧みさを調べる手腕作業は、都留市の作業量が少ないという結果でした(図3)。これら三つの項目を総合的に評価することによって、都留市と塩山市の差が男女ともに一層はっきりと認められました(図4)。

都留市の高齢者の生活体力が塩山市よりも劣っているのは、一体どうしてでしょうか？おそらく、日常での生活内容に違いがあるのではないでしょうか。それでは次回最終報告では、両市の高齢者の日常生活状況の結果についてをお知らせします。

図1 起居動作時間

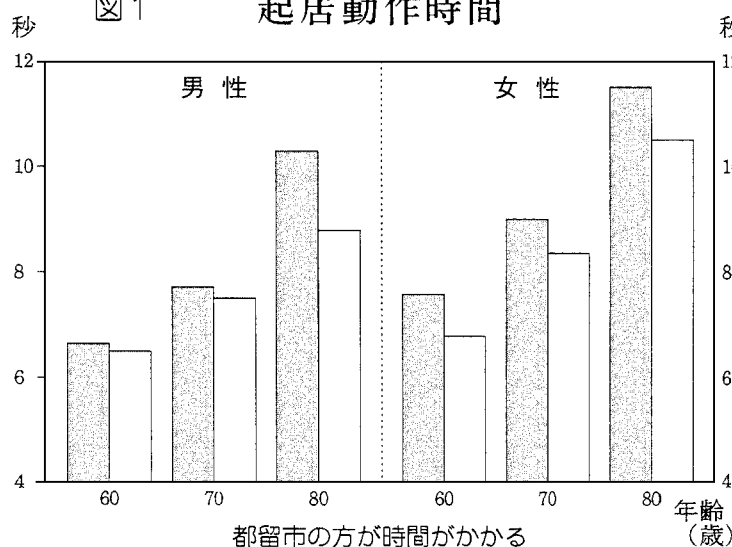


図2 歩行動作時間

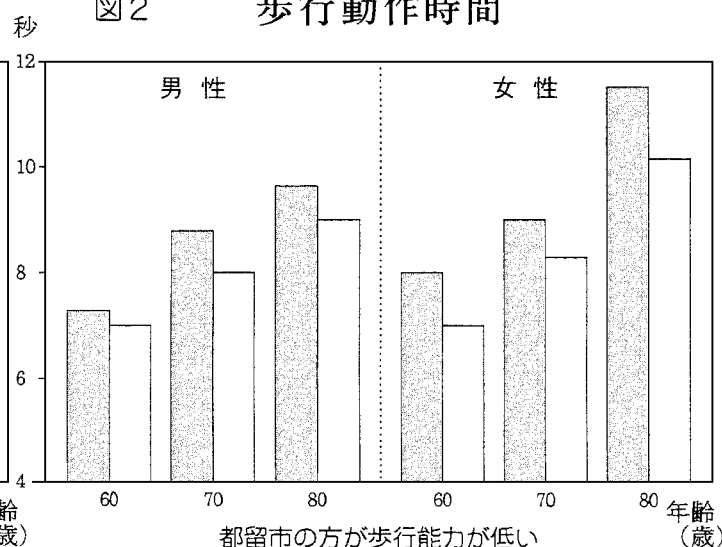


図3 手腕作業量(本数)

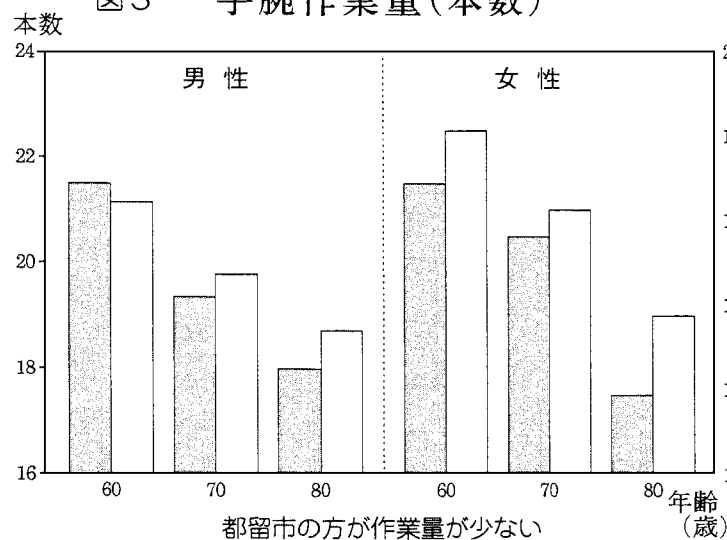
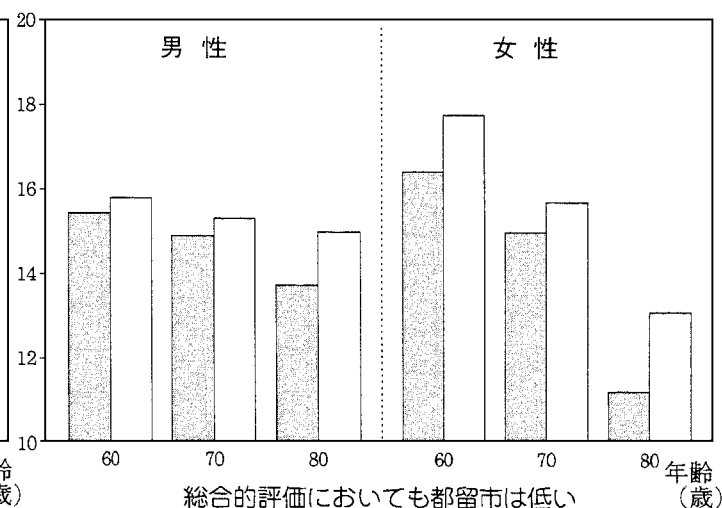


図4 総合得点



■都留市 □塩山市