



いきいき生活チェック

あなたの日常生活の動作を調べてみましょう！



NPO 法人 みんなのスポーツ協会

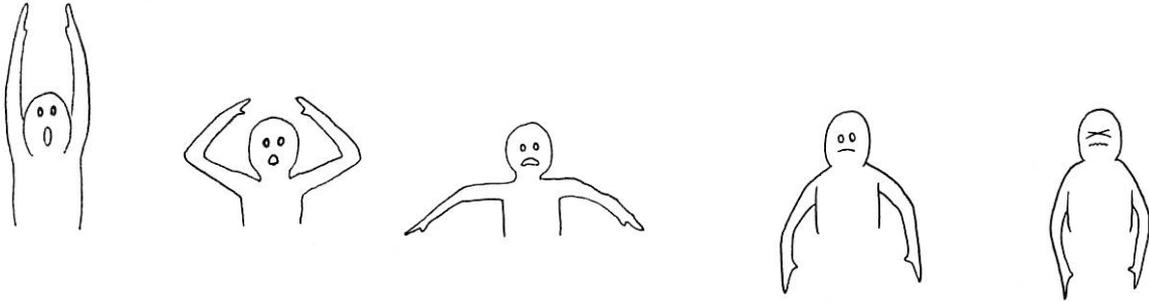
転ばぬ先の杖



この動作チェックは皆様方が毎日を健康で過ごすための指標として行うものです。
決して無理をしないですることまでの動作を調べて下さい。
動作チェックは10項目あります。ゆっくり進めて下さい。
動作チェック表にご自身ができた動作チェック番号をご記入の上、ご提出下さい。
結果は後日、運動処方とともに栄養指導をお付けしてお渡しいたします。

それぞれ、できた動作のところ確認し、動作チェック表(別紙)の番号を で囲んで下さい

1. バンザ〜イ！ 両腕を真横からゆっくり頭上に上げていきます。



真上まで 真上まで上がる 地面水平ぐらいまでし 体から離れるぐらいま ほとんど上げら
上げられる が腕が曲がる か上げられない でしか上げられない れない

<腕・肩チェック>

悪い姿勢を長時間続けると血行障害になり、首・肩周辺の筋肉や頸椎(けいつい)が圧迫を受け、肩こりがおこります。五十肩は肩関節の周囲に炎症がおこり、肩の痛みと運動障害を訴える症状です。常に筋肉をほぐし、血管の働きを活発にすることが重要です。

2. くび動かし くびは回さないように!

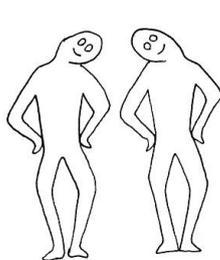
上が向ける



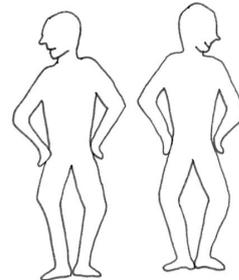
下が向ける



左右に傾けられる



左向き、右向きができる

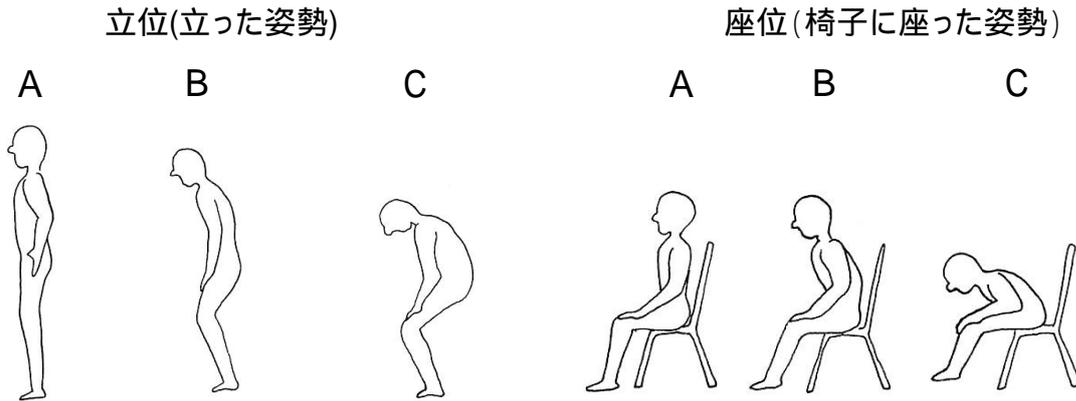


全部スムーズ 少し痛みなどがあ 1つ2つできない 3つ以上できな ほとんどでき
にできる るが何とかできる もがある いものがある ない

<くびチェック>

加齢に伴い、頸(けい)部の筋群の柔軟性や筋力の低下がおこってきます。くびがどの程度動くかを調べておくことは頸椎症(けいついしょう)による変化をみるのに有効です。ストレッチや簡単な筋力強化はくびの障害の予防に必要です。脊柱の支持組織(骨、靭帯、椎間板、椎間板など)が加齢による変性により増殖して、いろいろな症状を起こしてくる病状のことを言います。

3. 背すじのばし 立位、座位ともできますか？

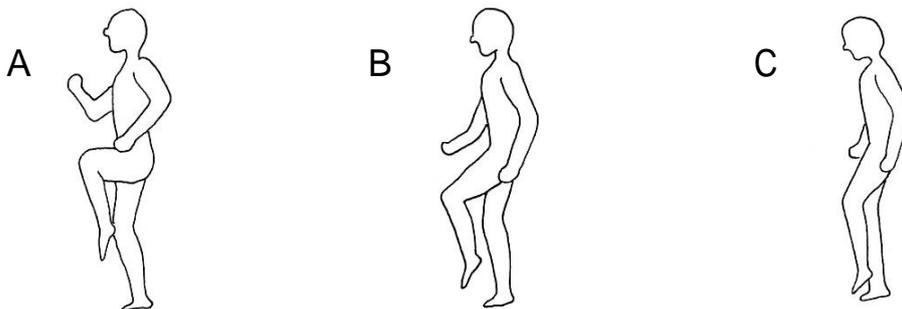


Aの姿勢で20秒以上そのままいられる	Aの姿勢はできるが、20秒ほどでBの姿勢になる	Bの姿勢であれば30秒ほどできる	Bの姿勢もきつく、20秒ほどでCのように腰が曲がってします	Cの姿勢もできない
--------------------	-------------------------	------------------	-------------------------------	-----------

<体幹チェック>

脊柱を正常な姿勢に保つことは、腰背部の痛みを軽減させ、円背(猫背)を防止に重要です。予防するには、腹筋のストレッチや脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)の強化が有効です。背中の下中心部の筋肉。骨盤から脊椎をつないでいる、表面からは見えない細長い深部筋肉群を総称して言う

4. その場足踏み



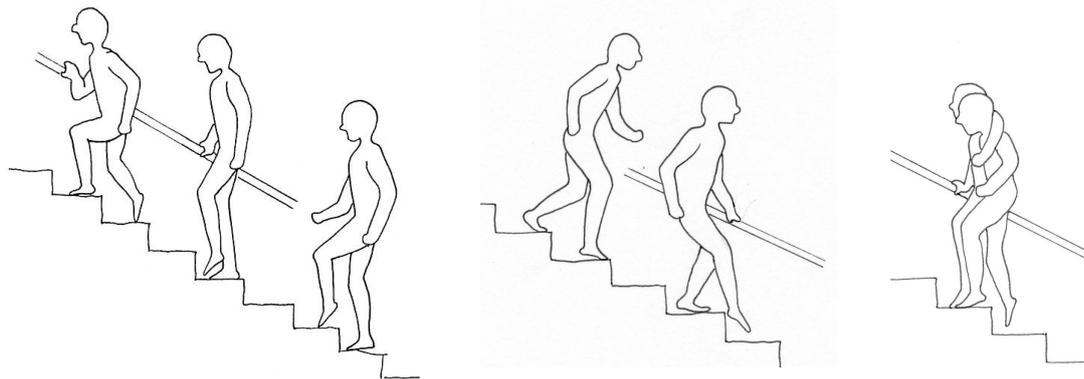
Aのように膝を腰の高さまであげて10回以上できる	Aでは5~6回程度しかできないが、Bならできる	Bであれば10~20回程度できる	Bであれば5~10回、C(足を浮かす程度)であれば、ある程度できる	C(足を浮かす程度)で5~10回が精一杯
--------------------------	-------------------------	------------------	-----------------------------------	----------------------

5. 座り・立ち トイレで座る(立ち上がる) 椅子でも結構です。



何もつかまず座れる(立てる)	片手で壁、柱などにつかまれば座れる(立てる)	両手で何かにつかまれば座れる(立てる)	介護者に支えてもらえれば座れる(立てる)	介護者に抱えられないと座れない(立てない)
----------------	------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

6. 階段の上り下り



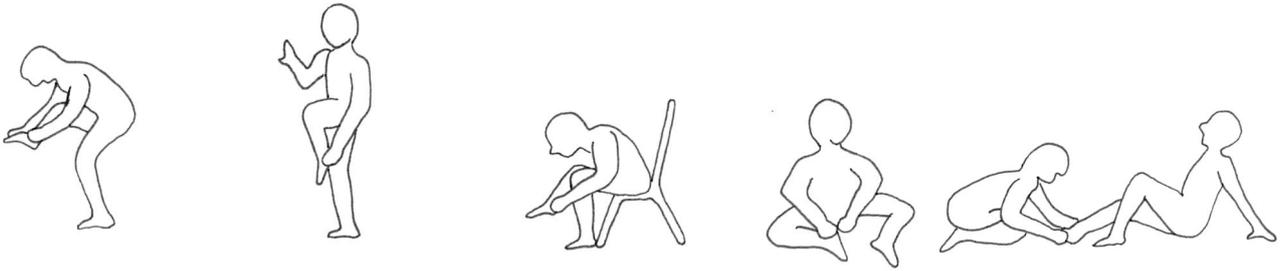
普通に1段1段交互に上れる(下れる)	手すりにつかまれば1段1段交互に上れるし1段ごとに両足を揃えれば上れる(下れる)	手すりにつかまり1段ごと両足を揃えれば上れる(下れる)	立っては上れない(下れない)が介護者がいれば何とかできる
--------------------	--	-----------------------------	------------------------------

<足チェック~4. 5. 6.~>

昔から「体力は足から弱くなっていく」と言われています。健康ですこやかに老いることは、脚部の筋力を維持させることと言っても過言ではありません。しっかりと歩くことができる、座ったり立ったりの動作が自然にできる、階段の上り下りが普通にできる、そのためには日頃からストレッチ体操や筋力強化のトレーニングをする必要があります。

少しの筋力運動やストレッチによる柔軟性の向上はケガの予防につながります。

7. 靴下履き



立ったまま履くこ
とができる

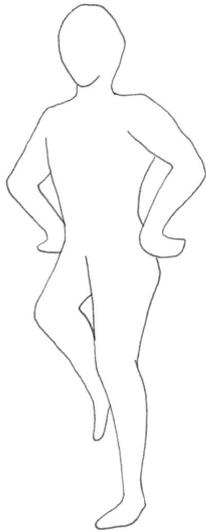
壁などにもたれれば
立ったまま履ける

イスに座れば履
ける

床(地面)に座れ
ば履ける

履かせてもらわ
ないといけない

8. 片足立ち 目を開けて...(開眼片足立ち)



片足だけで(左右とも)1分以上立ってられる

30秒以上は続けられない(どちらかの足)

壁などもたれるか、何かにつかまれば、30秒以上は立って
られる(左右とも)

壁などにもたれても5~20秒ほどしか立ってられない

片足で立てない

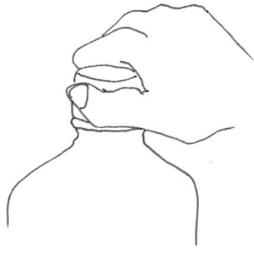
< バランス・足チェック ~7. 8. ~ >

全身のバランスがとれているということは、体が柔軟で筋力もあり、日常生活の動作に衰えが少
ないと言えます。平衡感覚が衰えてくると、様々なケガを引起す原因となります。
手先や足先などは常に筋肉をほぐし、血管の働きを活発にすることが重要です。

9. 缶開け

A：ペットボトルの開け閉め

B：アルミ缶プルトップ開け



A・Bとも普通にできる

A・Bともにやりにくいが何とかできる

Aは閉めることはできるが開けられない Bは最初の引っ掛けができないことが多い

Bはできない Aはほとんどで閉めることもゆるくしかできない

ほとんどできな

<手・指チェック>

手、指先の筋力も加齢とともに低下していきます。急激に低下させないためには、日頃からの手や指の運動を心掛けることが重要です。原因は不明の病気ですが慢性関節リウマチの予防にも手、指はもちろん肩、肘、膝、足、足指の運動を行っていくことが非常に重要です。

10. 起上がり

A



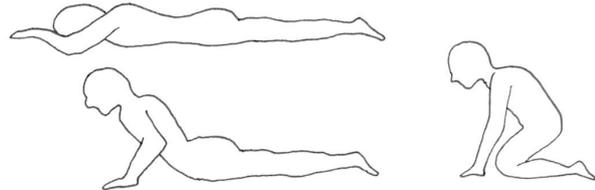
B



C



D



Aの姿勢からBのように起き上がる

Cのように一旦横向きになれば起き上がる

Dのように一旦うつ伏せになれば起き上がる

Dの状態では起き上がるが3分以上時間がかかる

介助なしでは起き上がれない

<全身チェック>

腹部の筋肉は背筋などを含み、脊柱の支持に重要な役割を果たします。筋力、柔軟性を高めることは脊柱の支持性を強くし、腰椎の前湾（ぜんわん）を保持する。この場所の筋力の低下は腰痛の最大の原因になります。立ったときの腰の正しい位置・姿勢～体を横から見た場合、おへそが引っ込んでお尻が突き出たような状態。



< 動作チェック表（返信用） >

動作項目ごとにできた動作の番号を で囲んで下さい。

項目 番号	動作項目	動作チェック番号
1	バンザ～イ！	5 4 3 2 1
2	くび動かし	5 4 3 2 1
3	背すじのばし	5 4 3 2 1
4	その場足踏み	5 4 3 2 1
5	座り・立ち	5 4 3 2 1
6	階段の上り下り	5 4 3 2 1
7	靴下履き	5 4 3 2 1
8	片足立ち	5 4 3 2 1
9	缶開け	5 4 3 2 1
10	起上がり	5 4 3 2 1

動作チェックが終わりましたら、名前をお書きいただき担当者にご提出下さい。

住所	〒				
氏名	(ふりがな)				
生年月日	大・昭	年	月	日	歳