



# デイサービス からだ想いの 想しいれ



もうすぐ春！？「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い季節です。暖かさに誘われつつい…なんてことまありますが、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも……。そんなときは専門医にご相談を下さいね。

## ちょびっと 知っとこ 体力測定編 パート4

今回で第4回目の体力測定のお話最終回はTUGです。

### 立ち歩きテスト:タイムアップ アンド ゴー TUG【Timed Up and Go】テスト

椅子から立ち上がり、3m先に置かれた目標物の周り再び椅子に着席する動作の時間を測定します。

○ 背中を垂直にしてイスに座る。手はふとももに置く。

○ 声かけに従い、イスに座った姿勢から立ちあがり、3m先の目印まで歩いて折り返し、再び、イスに座る。

○ 回り方は左右どちらからでもよい。

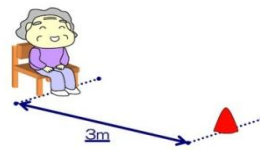
<注意点>

○ できるだけ早くまわってください。しかし転倒しないように！！

○ 転倒の危険性（回るとき、イスに座ろうとするとときに転倒しやすい。）があるので、補助者が必ずつくこと。また、補助者が歩行の邪魔をすることがないようにします。

○ 椅子に座るときはドンと座ると骨折の恐れがある人は気をつけて行う

TUGテストは、「歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合したfunctional mobility（機能的移動能力）」を評価するテストです。立ちあがる、歩く、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合能力が必要となります。目と体や四肢の協調性が必要となりますよ！！



TUGレベル	男 秒	女 秒
平均	11.4	10.5
体力レベル1	13.0以上	12.8以上
体力レベル2	12.9~11.0	12.7~10.2
体力レベル3	10.9~9.1	10.1~9.0
体力レベル4	9.0~7.5	8.9~7.6
体力レベル5	7.4以下	7.5以下

TUGでは、

- ①13.5秒以上の場合には転倒の危険性が高い
- ②11秒以上の場合には運動器不安定症が疑われる。と言われています。

TUGの数値だけでは正確な転倒リスクは推測することは難しいですが、一つの判断材料になることには間違いありません。

ご利用者様並びにご家族様 各位 ※送迎時間について  
道路の状況や交通事情等や雨天・暴風や積雪等の状況により、**大幅な時間の遅れ**や雪の降り具合によっては、**送迎時間を早める**こともあります。  
極力、通常の時間を厳守するように努めますが、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。その際は、ご理解・ご了承をお願いいたします。

また、ここ時期はまだまだ寒さが厳しい時なので**送迎時は玄関内でお待ち下さる**よう重ねてお願いします。



※お問合わせにつきましては、右記までご連絡願います。

## 無料体験・相談 (受付中)

ご近所の方やお友達、ご興味がある方いらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声を掛けるか、または電話にてご相談下さい。

デイサービス からだ想い

札幌市南区澄川4条7丁目1-1

☎011-827-9595

デイサービスからだ想い

