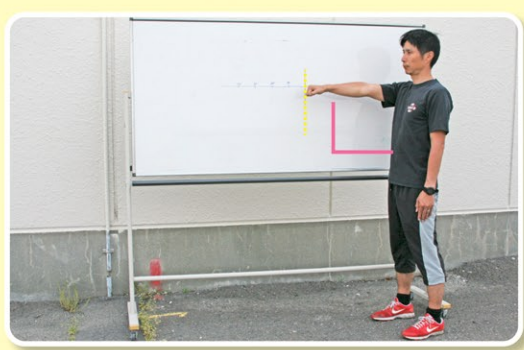


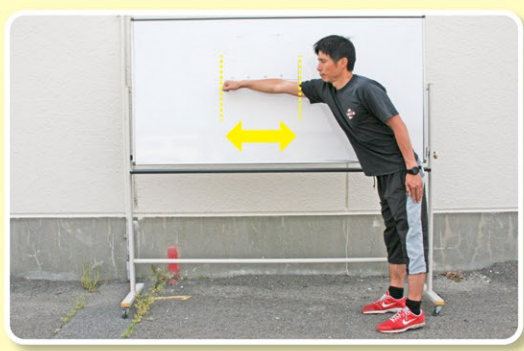
## ファンクショナルリーチテスト

前方へリーチできる最大の距離を測ることによって、両足の支持基底面内で、どれだけ姿勢の調整ができるかのバランス能力を評価するものです。

高齢者の転倒予測によく利用されているものです。



- 1 足を開いて壁に対して横向きに立つ
- 2 利き手側の upper limb を軽く握り、肩関節の高さまで上げる (ちょうど90度になるように)
- 3 そこから膝を伸ばしたまま水平に前に伸びて、最大限に腕を伸ばすことができた距離を測る
- 4 3回行い、平均を測定結果とする
- 5 利き手側が伸ばしにくいときは反対側でもOK
- 6 体を捻ったりしても良いが、ふらついたりして元の位置に戻れなければNG



### 年代別基準値

年代	基準値
20代	42.7センチ
30代	41.0センチ
40代	40.3センチ
50代	38.0センチ
60代	36.8センチ
70代	34.1センチ

\*高齢者の場合、15センチ未満で転倒の可能性が高くなるそうです。

## 動的バランス強化トレーニング【スクワットジャンプ】



- 1 足を肩幅に開く
- 2 腰をお尻の位置まで下げる
- 3 全身のパワーを使って一気に垂直にジャンプする
- 4 元の体勢に戻る

### 注意点

1. 横から見てジャンプしたときに体が反りすぎないこと
2. 横から見て着地したときに背中が反りすぎたり、丸くなったりしないこと
3. 跳ぶときや着地時に膝がつま先より前に出ないこと。