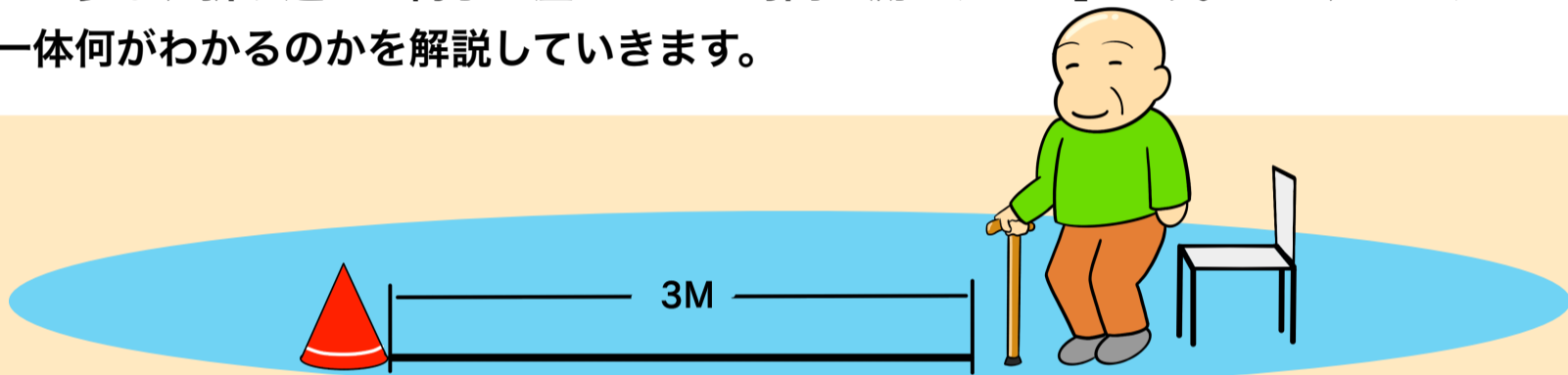




皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。暑い日が続いていますね。水分補給はこまめにしていますか？今回は通所リハビリセンターかとうで定期的に測定している「TUG（タイムアップアンドゴー）テスト」について解説したいと思います。

TUGテストとは？？？

方法は簡単で、「椅子に座った状態から立ち上がり、無理のない速さで3m先の目印まで歩き、折り返して椅子に座るまでの時間を測るテスト」です。では、このテストで一体何がわかるのかを解説していきます。



TUGの結果が活用される物として、主なものは「運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）」の診断基準、「高齢者の転倒リスク」の基準があります。「運動器不安定症」とは、高齢に伴う運動機能の低下により、バランス能力の低下が生じ、転倒しやすくなった状態のことを指します。これらの基準値は以下の通りです。

- 11秒以上 → 運動器不安定症
- 13.5秒以上 → 転倒リスクが高い
- 30秒以上 → 起き上がりなど、日常生活の動作に介助が必要

人工膝関節の目安は12～13秒！？

膝の変形に対する手術として、関節に金属を入れる「人工膝関節」があります。この手術を行う場合、TUGで12～13秒を超えてしまう前に手術をした方が経過が良いとされています。

