



健康豆知識

ADL の状況を確認する方法

みなさん、ADL はどうやって確認していると思いますか？

実はいくつかの項目を何段階かに分け点数化しているのです。それらを全体的に評価し判断していきます。そこで今回は各評価方法の特徴などご紹介していきます。

DASK21

- ・全 21 項目を 4 段階で評価
- ・認知機能と身体機能の両方を評価できる
- ・短時間で評価できる

Barthel Index

- ・全10項目で100点満点で採点
- ・他の評価方法と比べて簡単に評価ができる
- ・できる ADL を評価する

Katz Index

- ・入浴 排泄 トイレ 移動などの 6 項目を 8 段階で評価を行う
- ・「介助」と「自立」に分け評価
- ・している ADL を評価する

ADL 評価は介護、医療現場など対象者のことをよく知る看護師や介護士、リハビリスタッフが評価していきます。その評価で「何が出来て」「何が出来ないのか」を把握していき、どのくらい介助が必要か？どの項目の ADL 向上を目指したらよいかを判断していきます。

元気に過ごせるように！

普段から活動量を増やしたり、不足しがちなたんぱく質を摂るなど食事も大切ですが抗重力筋といわれる背中、お尻、腹筋、ふくらはぎ、太もも、などの筋肉の低下を防ぐことも大切です。抗重力筋とは地球の重力に対し、姿勢を保持するために働いている筋肉です。日々使われている筋肉なので歩いたり、立つ、座る、などの回数が少なくなっていくと老化し活動量の低下→ADL の低下につながります。

☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！プラムの菊地原です。

8 月と夏本番を迎えますが、体調いかがお過ごしでしょうか？すでに猛暑の日もあり、今年は特に厳しい暑さですね。熱中症対策には暑熱順化といった暑さに負けないお体づくりも大切です。入浴や運動で汗をかき、少しずつ暑さに慣れさせる方法です。ウォーキングなどの有酸素運動には気分を前向きする、爽快にするなど心の面でもプラスな効果があります。始めるまでは気が重いのですが、運動後にはスッキリし運動して良かった！とわたしも効果を度々実感しています。皆さんもスッキリ、爽快な気分を実感しませんか？プラムでお待ちしております(^-^)

☆プラムからのお知らせ☆

今月の青空フィットネスは熱中症予防のため中止になります。

次回開催予定は 9 月になります。皆様のご参加お待ちしております。

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム