

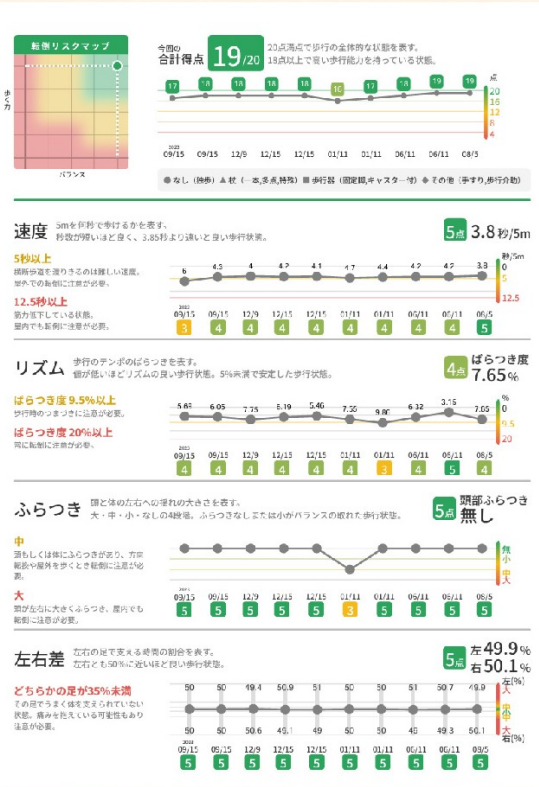
## 歩行分析まとめ

週三回デイサービスをお休みすることなく利用された利用者様の歩行を9月～8月の一年間をグラフにまとめました。

良い運動習慣ができていて、一年間を通じて転倒リスクが少ない歩行状態が獲得できています。

寝たきりになることなく、健康寿命を延ばすために、継続的な機能訓練が全ての利用者様に必要だと感じました。

地域の方から「タシマがあって良かった」と感じて頂けるよう今後もサービスを行っていきます。



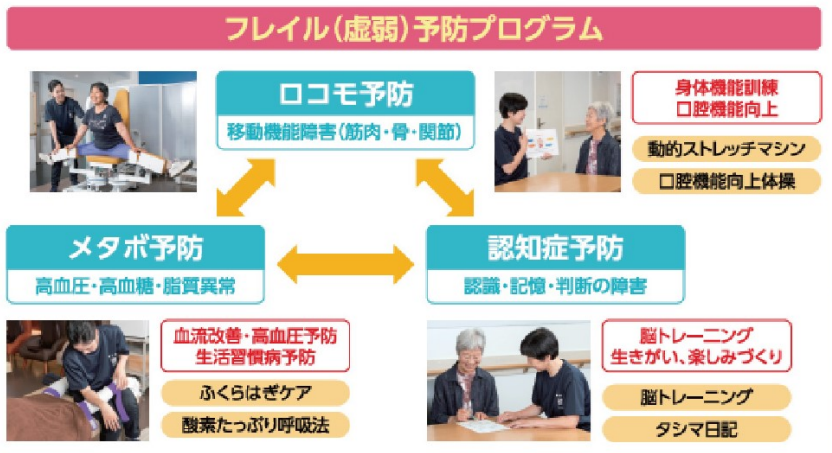
# TASHIMA Vol.132 GENKI NEWS

## 健康寿命を延ばす生活習慣とは？



## 健康寿命延伸と重度化防止

機能訓練型デイサービスタシマでは、健康寿命延伸と重度化防止（フレイル予防）に特化したサービスを提供しています。  
筋力を鍛えることに加えて、ロコモ予防・メタボ予防・認知症予防の観点から3時間の短時間で利用者様お一人お一人の健康寿命延伸と重度化防止（フレイル予防）を行っています。



<http://www.tashima.jp>

**尾道院**  
〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397

**松永院**  
〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088

<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006

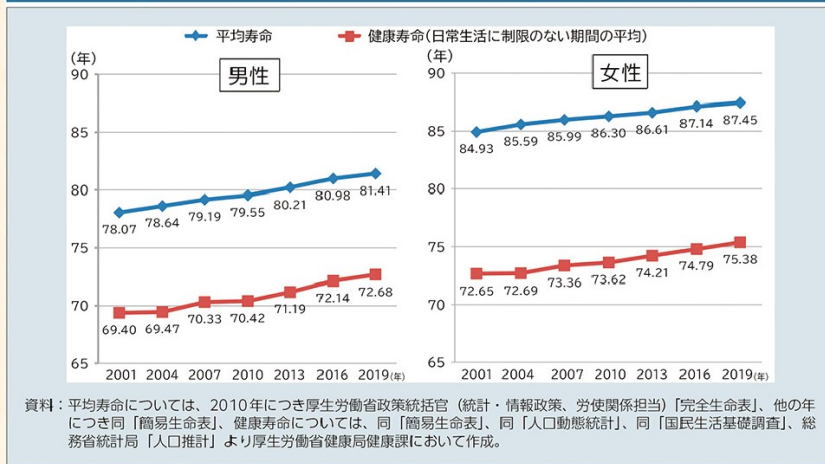
<https://tashima-day.jp>

**尾道店**  
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

**東尾道店**  
〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009

## 平均寿命と健康寿命の推移

図表 2-1-1 平均寿命と健康寿命の推移



厚生労働省 図表2-1-1 平均寿命と健康寿命の推移 参照

## 平均寿命と健康寿命の違い

平均寿命とは、**0歳における平均余命、すなわち生まれてから亡くなるまでの時間を指す言葉**です。[注1]

健康寿命とは、**健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと**です。[注2]



## 健康寿命を延ばす習慣

- 喫煙や過度な飲酒を控える
- 年齢に応じた量をバランスよく食べる
- 適度な運動を行う
- 十分な睡眠をとる
- 孤独を避け、社会関係を保つ
- 定期的に健康診断を受ける



## 歩行測定

AIを使った歩行分析ソフトを活用し、歩く力・バランスを客観的に評価しています。

転倒の危険性を数値で見ること、転倒しない身体づくりが行いやすくなっています。

ベテラン理学療法士の知見を基に開発されたAIが、**利用者の歩容や転倒リスクの評価を支援**

誰でも簡単スマホ1つで測定が可能

分かりやすい解析結果で利用者の意識変容や行動変容が促される

ケアマネジャーの方が歩行分析を希望 **81%**  
 「該当する利用者に対し、CareWiz トルトで歩行分析をしてもらいたいと思いませんか？」

## AI歩行分析で転倒予防

機能訓練型デイサービスタシマでは歩行分析AI「トルト」による歩行分析を実施しています。

デイサービス体験利用時の前後比較を行いました。

利用者様から「足が軽くなって歩きやすかった」「足が前によく出るようになった」等の声を頂き測定結果も向上していました。

ふくらはぎケアを行うことで、足が軽くなり、機械を使ったストレッチケアを行うことで、歩幅が大きくなり歩く速度が速くなり点数アップにつながりました。

**BEFORE**

歩行分析結果  
2023/9/15 9時  
今日の点数 **17** 点/20点

今回の注目ポイント  
ふらつき（横ゆれ）がほとんどなく良い感じですね！  
体幹が安定しバランスが取れた歩き方ができています！

総合コメント  
今日の点数は17点と少し注意が必要な歩行状態です。  
屋外を歩く際には転倒に注意しましょう。  
体調に合わせて、理学療法や見守りが必要かなど検討しながら無理のない範囲で訓練を継続していきましょう。

**AFTER**

歩行分析結果  
2023/9/15 9時  
今日の点数 **18** 点/20点

今回の注目ポイント  
ふらつき（横ゆれ）がほとんどなく良い感じですね！  
体幹が安定しバランスが取れた歩き方ができています！

総合コメント  
今日の点数は18点と全体的に良い歩行状態です！  
転倒に注意しながら無理のない範囲で活動量を増やしていきましょう。

