



令和4年6月13日（月）開催

「市民公開講座」 自分の身体を知りましょう！ ～身体測定～

【測定結果】

国際医療福祉大学 成田保健医療学部 理学療法学科3年

* 測定結果の公開については、参加者の同意を得ております。



血圧

◎血圧:心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のこと。

◎高血圧:血圧が高くなる病気。

上の血圧は心臓が収縮した時の血圧 → 収縮期血圧

下の血圧は心臓が拡張した時の血圧 → 拡張期血圧

◎高血圧値:収縮期血圧140mmHg以上または
拡張期血圧90mmHg以上
(日本高血圧学会)



【表 1 : 成人の血圧値の分類 (mmHg)】

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120 かつ <80
	正常血圧	120-129 かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139 かつ/または 85-89
高血圧	I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99
	II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ <90

「日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編.
高血圧治療ガイドライン 2014. ライフサイエンス出版, 2014, 19p」より

血圧測定データ

* 全平均年齢：75.2歳
(男性76.8歳、女性74.7歳)

	全体(53名)	男性(12名)	女性(41名)
収縮期血圧の平均	130.4	135.6	128.9
拡張期血圧の平均	76.9	75.2	82.6



単位：mmHg



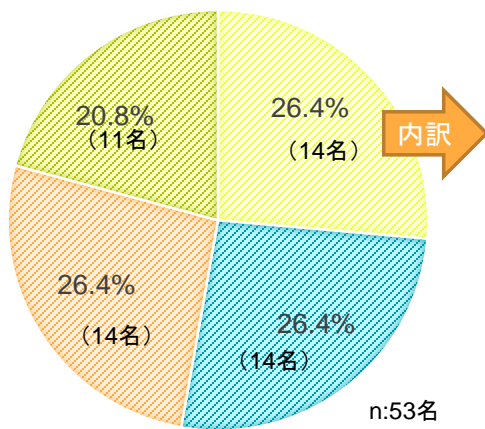
- ・ 収縮期血圧の男女の平均値は、男性の方が高く、拡張期血圧は、女性の方が高い結果であった。
- ・ 全体的に収縮期血圧が「正常高値血圧」の範囲であったため、皆さん、日頃の血圧測定やバランスの取れた食生活、適度な運動を行っていきましょう。



高血圧の割合

* 収縮期血圧値にて分類

- 高血圧 140以上
- 正常高値血圧 130-139未満
- 正常血圧120-129未満
- 至適血圧 120未満

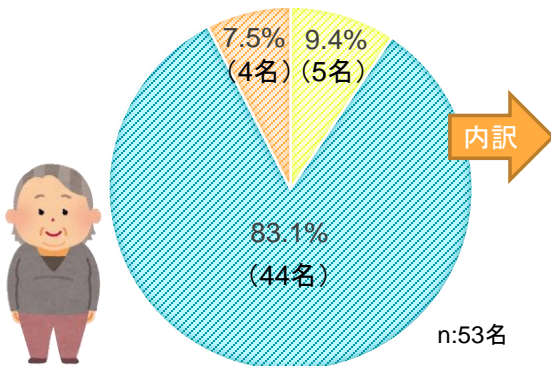


- ・ 参加者53名の内、約4名に1名(26.4%)が高血圧であった。
- ・ 平均年齢は、77.3歳でした。
- ・ 性別では、男性7名、女性8名でした。
全参加者の性別(比率)では、男性は58.3%、女性は19.5%と男性の高血圧が多かった。

BMI(身長・体重)

$[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)の2乗}]$ で算出

■ 低体重 ■ 普通体重 ■ 肥満



成人の判定基準 (日本肥満学会)

- ・ 18.5未満 (低体重) ・ 18.5以上25未満 (普通体重)
- ・ 25~30未満 (肥満度1) ・ 30~35未満 (肥満度2)
- ・ 35~40未満 (肥満度3) ・ 40以上 (肥満度4)

- ・ 参加者53名の内、約5名に4名 (83.1%) は普通体重であった。
- ・ 平均年齢は、75.4歳でした。
- ・ 性別では、男性11名、女性33名でした。
全参加者の性別 (比率) では、男性は91.7%、女性は80.5%でした。

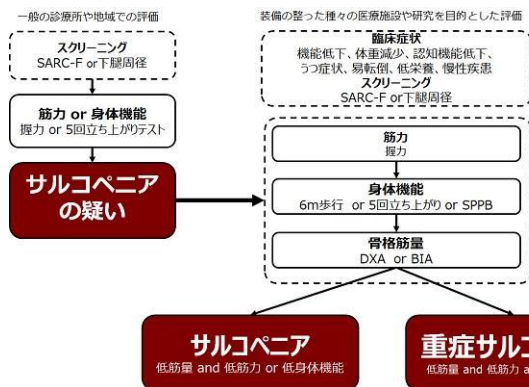
握力

握力の平均値 (n:53名)

	全体	男性	女性
右	23.6kg	31.3kg	21.3kg
左	23.0kg	32.9kg	20.1kg

握力の値が、女性18kg未満、男性28kg未満がサルコペニア (加齢による筋肉量の減少および筋力低下) の診断基準である* (AWDS2019: Asian Working Group for Sarcopenia)

AWDSの診断基準



- ・ 握力の平均値 (左右) は、男性女性ともサルコペニアの診断基準の値を上回っていた。

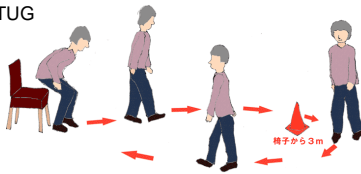


バランス

*なお、測定方法によって転倒リスク結果に差異が生じる場合があります

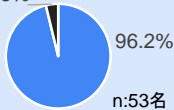
◎バランス能力：体の姿勢を任意の状態に保つ、また不安定な姿勢から体制を整える能力

TUG



転倒リスクあり→ 3.8%

TUG



平均値:8.8秒
転倒リスクあり:13.5秒以上

→ 2名(3.8%)

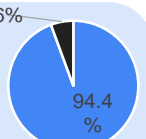
FRT

転倒リスクあり→ 5.6%

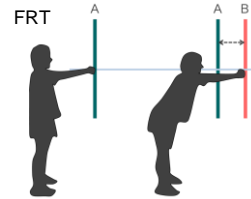
平均:28.15cm

転倒リスクあり:18.5cm未満 n:53名

→ 3名(5.6%)



FRT



片脚立位



片脚立位

↓ 転倒リスクあり ↓



転倒リスクあり:15秒未満

→ ・右17名(32.0%) 平均:29.5秒
→ ・左16名(30.0%) 平均:32.1秒

ロコモ25

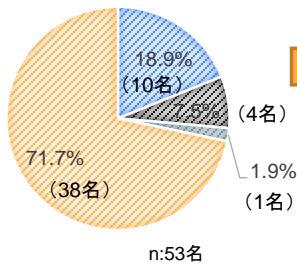


- ・ロコモティブシンドロームとは、運動器障害により要支援・要介護となるリスクの高い状態のことです。
- ・ロコモ25は、身体の状態、生活の状況からロコモティブシンドロームを判断する25問の質問紙です。

* ロコモ度判定方法

- ロコモ度1 (7点以上) : 10名
- ロコモ度2 (16点以上) : 4名
- ロコモ度3 (24点以上) : 1名

■ ロコモ1 ■ ロコモ2 ■ ロコモ3 ■ 以外



内訳

- ・参加者53名の内、約4名に1名 (28.3%) は、ロコモ度 (1~3) 判定でした。
- ・平均年齢は、74.4歳でした。
- ・性別では、男性2名、女性13名でした。全参加者の性別 (比率) では、男性は16.7%、女性は31.7%でした。