

### 3 高齢者の体力

#### (1) ADL (日常生活活動テスト)

ADLの12項目の間に、65～69歳でそれぞれ最も体力水準が高い『3』と答えた者の割合(%)を高い順に並べ、図3-1(男子)及び図3-2(女子)に示した。

男子の場合、65～69歳で、80%以上が『3』と答えた項目は、「10kg程度の荷物を10m運べる(問11)」、「立ったままでズボンやスカートがはける(問8)」「布団の上げ下ろしができる(問10)」である。その他の間に対しては、「10分以上走れる(問2)」と「片手でもシャツの前ボタンを、掛けたり外したりできる(問9)」を除き、50%以上の回答が得られた。その後、加齢に伴い、これらの割合は、5歳ごとに5～10%ずつ減少する傾向を示している。なお、75～79歳で「10分以上走れる(問2)」と答えた割合は約25%になっている。

女子の場合、全般的に『3』と答えた割合は、程度の差はみられるが男子よりも低い。65～69歳で『3』と答えた項目が、60%を超えるのは、「立ったままでズボンやスカートがはける(問8)」と「布団の上げ下ろしができる(問10)」、「正座の姿勢から手を使わずに立ち上がれる(問5)」である。「バスや電車に乗ったとき立っていられる(問7)」、「片手でもシャツの前ボタンを、掛けたり外したりできる(問9)」の項目では50%を割り、「仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを3～4回以上起こせる(問12)」では約30%、「10分以上走れる(問2)」は約20%になっている。その後、一部の項目を除き、男子と同様に加齢に伴い5歳ごとに5～10%ずつ減少する傾向を示している。なお、75～79歳で「10分以上走れる(問2)」と答えた割合は約15%になっている。

ADLの総合得点による判定結果を表1に示した。

65～79歳でテスト項目により実施が不可能な×と判定された高齢者はみられなかった。また、すべてのテスト項目が実施可能な○の判定であった高齢者の割合は、男女ともに加齢に伴い減少するが、男子は65～69歳で98%、70～74歳で95%、75～79歳でも90%であるのに対して、女子は65～69歳の93%から、70～74歳の91%、さらに75～79歳の81%と大幅に減少している。

表1 総合得点によるADL判定結果

年齢 区分	性 別		男 子						女 子					
	ADL 判定		×		△		○		×		△		○	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
65～69歳	0	0.0	17	2.0	833	98.0	0	0.0	58	6.7	811	93.3		
70～74歳	0	0.0	39	4.6	801	95.4	0	0.0	79	9.3	774	90.7		
75～79歳	0	0.0	83	9.7	771	90.3	0	0.0	152	18.9	651	81.1		

(注) 1. ×: 総合得点12点以下, △: 総合得点13点～23点, ○: 総合得点24点以上

2. 人数は、ADLの12項目全てに回答した者の数。

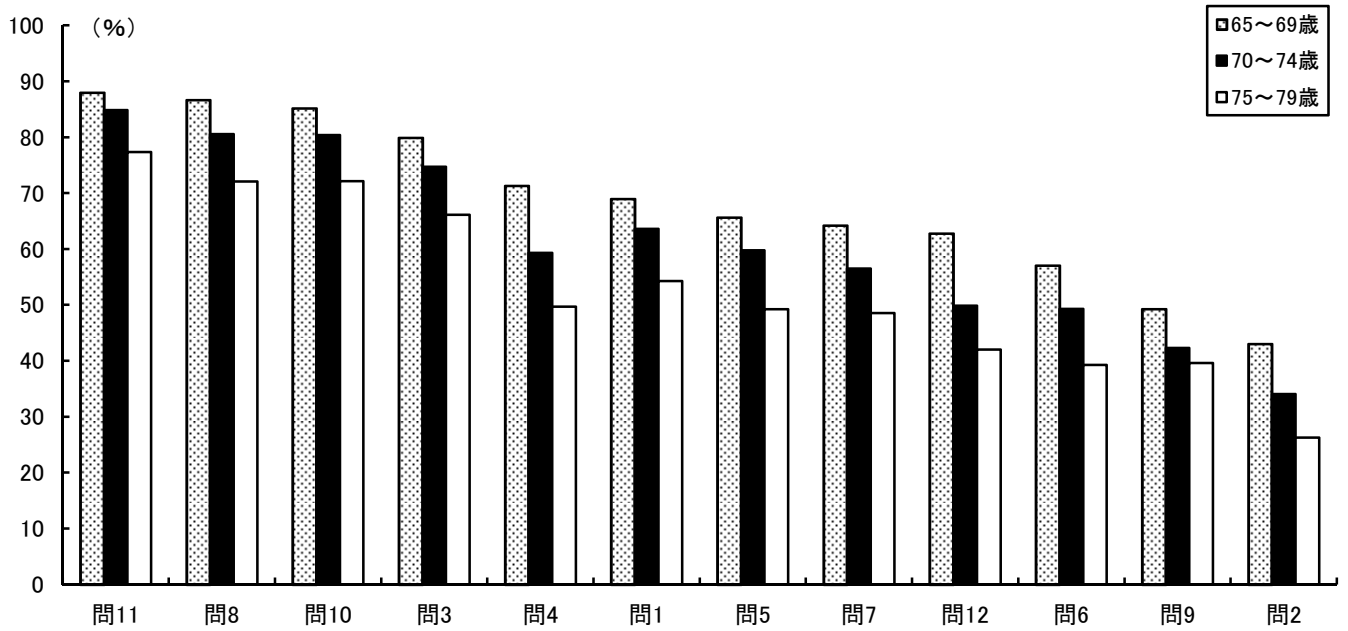


図 3 - 1 A D L 1 2 項目の問に「3」と答えた割合（男子）

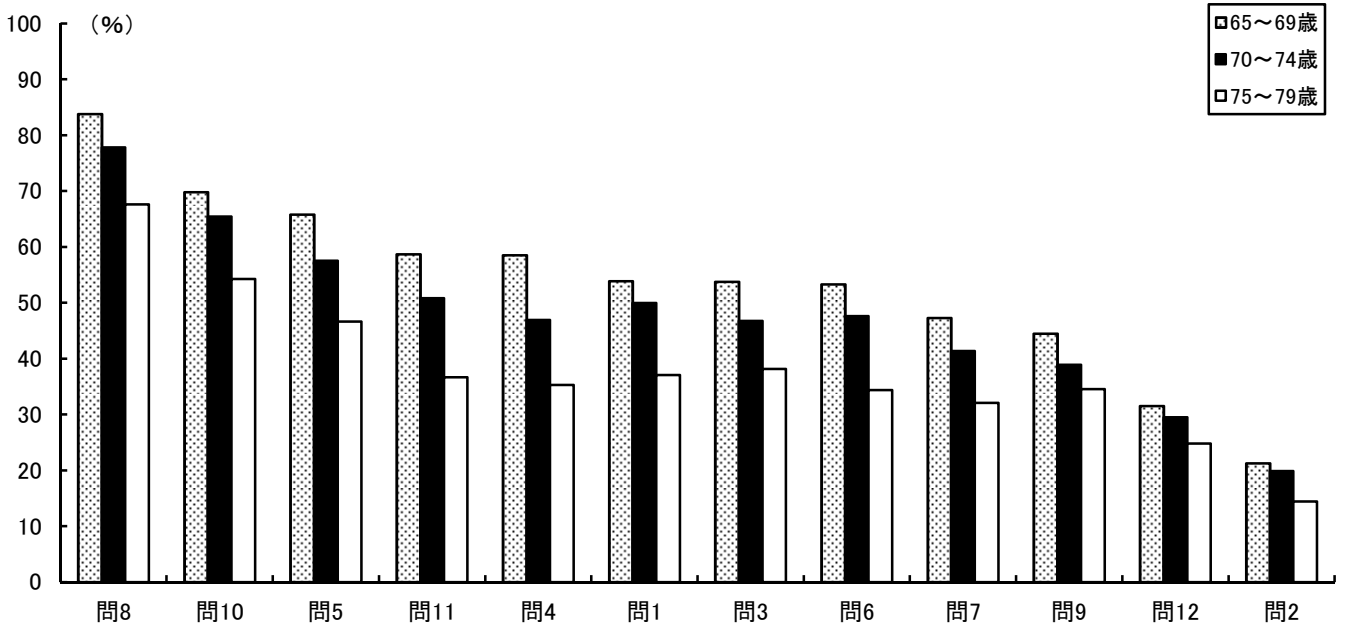
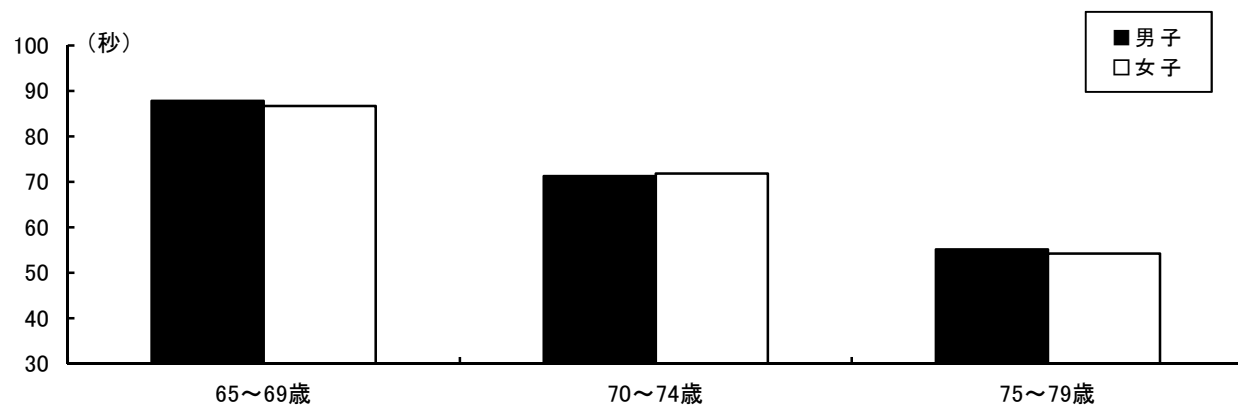


図 3 - 2 A D L 1 2 項目の問に「3」と答えた割合（女子）

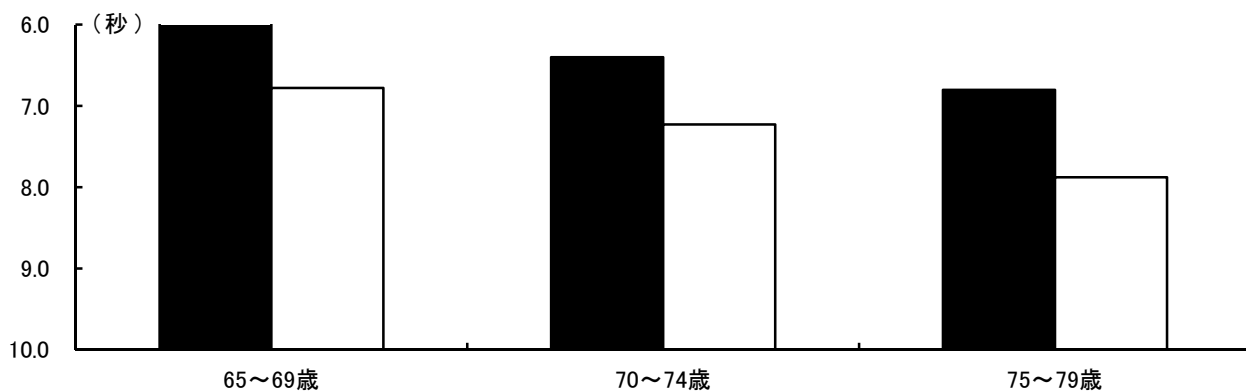
## (2) バランス能力及び歩行能力

65歳から79歳だけを対象としたテスト項目である開眼片足立ち、10m障害物歩行及び6分間歩行の変化の傾向を図3-3に示した。

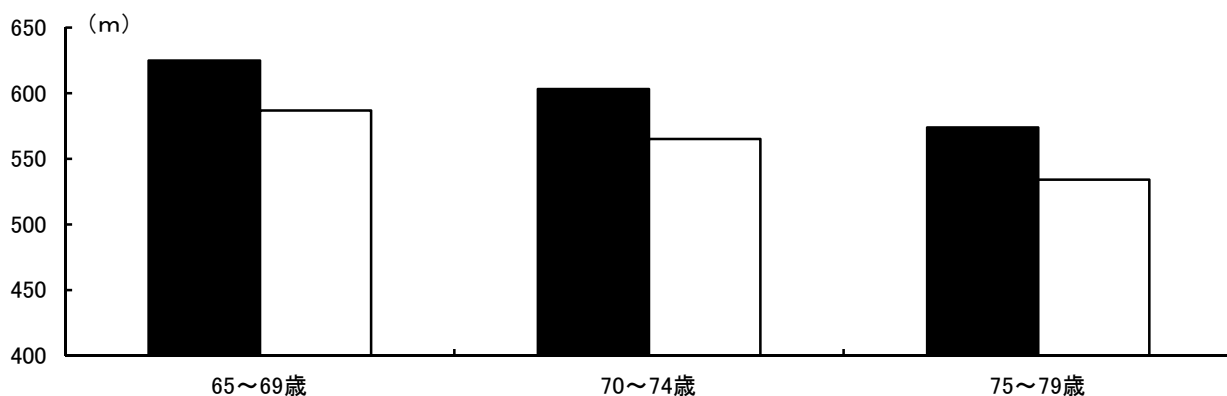
全体としては男女とも加齢に伴って直線的に低下する傾向を示す。



開眼片足立ち



10m障害物歩行



6分間歩行

図3-3 バランス能力及び歩行能力の変化