

用語	解説
6分間歩行距離	6 分間の最大歩行距離を測定するテスト。運動耐用能の指標として広く用いられている。
Short physical performacne battery (SPPB)	バランステスト、歩行テスト、立ち上がりテストより構成される身体機能評価バッテリー。国際的にも広く用いられている。
Timed Up & Go test (TUG)	下肢筋力、バランス、歩行能力、易転倒性といった日常生活機能との関連性が高いことが証明された検査。信頼性も高く、広く用いられている検査の一つである。
運動療法	運動を介した介入を行うことで、障害や疾患の症状の改善や予防を図ること。
栄養療法	栄養を介した介入を行うことで、障害や疾患の症状の改善や予防を図ること。
生活の質（QOL）	個人が生きる上での充実度や満足度などを表す。
日常生活活動（ADL）	日々の生活で行われる動作のこと。例、食事、着替え、就寝、起床、更衣、入浴、トイレの使用など。
ファンクショナルリーチテスト	立位姿勢で可能な限り片方の上肢を前方にリーチさせ、その距離を計測するテスト。バランス能力の指標とされる。
フレイル	加齢とともに生理的予備能が減少し、様々なストレスに対する脆弱性が亢進した状態のこと。健常と要介護の中間的な状態とされる。
マルチコンポーメント介入	多くの構成要素からなる介入。
有酸素運動	ウォーキングやジョギング、サイクリングなど長時間継続可能な軽度または中程度の負荷の運動。
ランダム化比較試験（RCT）	ある試験的操作（介入・治療など）を行うこと以外は公平になるように、対象の集団（特定の疾患患者など）を無作為に複数の群（介入群と対照群や通常＋新治療を行う群と通常の治療のみの群など）に分け、その試験的操作の影響・効果を測定し、明らかにするための比較研究。
低栄養	食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態。
抵抗運動	筋肉に負荷をかけたトレーニングのことで、いわゆる筋力トレーニングのこと。