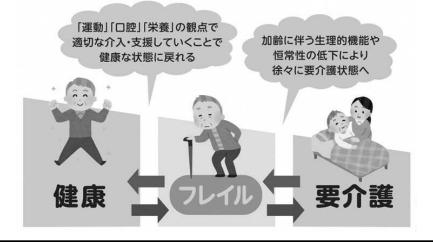
体力測定記録(氏名)

年齢()歳

★体力測定結果を町の施策立案のほか、学術研究に利用します。個人情報は匿名化し、 集計された平均値や分析結果のみが公表されます。不都合がある方は申し出てください。

測定日		年	月 日	0	1	2	3	4	
バラン ステス ト	閉脚立位		秒	実施困難 10秒未満	10秒可能				
	セミタンデ ム立位		秒	実施困難 10秒未満					
	タンデム立 位		秒	実施困難 3秒未満	3 ~ 9.99	10秒可能			
歩行 テスト	4m普通歩 行		秒	実施困難	8.7以上	6.21 ~ 8.7	4.82 ~ 6.2	4.82未満	
椅子立ち上がりテス ト			秒	実施困難 60秒以上	16.7以上	13.7 ~ 16.69	11.2 ~ 13.69	11.19未満	
総合点数			点	a = 101 ==	~9点:歩1 :サルコペ:				
					1	2	3	4	5
タイムアップ &ゴー				男性	13以上	11~12.9	9.1~10.9	7.5 ~ 9.0	7.4未満
			秒	女性	12.8以上	10.2~12.7	9.0~10.1	7.6 ~ 8.9	7.5未満
握力		(右)	kg	男性	21未満	21 ~ 25.3	25.4 ~ 29.2	29.3~33	33.1以上
	ルエノコ	(左)	kg	女性	15未満	15 ~ 17.6	17.7 ~ 19.9	20~22.4	22.5以上
タツ	チパネル		/15点						



※フレイル=虚弱(筋力や活動が低下している状態。要介護状態の前段階) ※サルコペニア=筋肉量が減少していること