

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	10秒可能				
	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	7～9点:歩行障害のリスク2倍 4～6点:5倍 8点以下:サルコペニア(筋力・身体機能低下)の可能性あり					
						1	2	3	4	5
タイムアップ＆ゴー				秒	男性	13以上	11～12.9	9.1～10.9	7.5～9.0	7.4未満
			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	
		(左)	kg	女性	15未満	15～17.6	17.7～19.9	20～22.4	22.5以上	
タッチパネル				/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