

# 体力測定結果シート(男性用)

測定日: 令和 年 月 日

ご氏名: 様 歳

## <測定結果>

測定項目	測定内容	測定結果		
握力【kg】	上半身の筋力	右	左	kg
開眼片脚立ち【秒】	バランス能力 (姿勢を保つためのチカラ)	右	左	秒
TUG【秒】	歩行能力	秒		

## <各測定結果の評価表(5段階評価)>

		低い ←————→ 高い				
握力【kg】	レベル	1	2	3	4	5
		20.9以下	21.0 ~25.3	25.4 ~29.2	29.3 ~33.0	33.1以上
開眼片脚立ち【秒】	レベル	1	2	3	4	5
		2.6以下	2.7 ~4.7	4.8 ~9.5	9.6 ~23.7	23.8以上
TUG【秒】	レベル	1	2	3	4	5
		13.0以上	11.0 ~12.9	9.1 ~10.9	7.5 ~9.0	7.4以下

※厚生労働省介護予防改定委員会「介護予防マニュアル改訂版. 資料3-5体力測定マニュアル」より

## ☆目標

## ◎取り組むこと