

体力測定結果シート(女性用)

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 | | | | |
|-----------|-----|-----------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 握力【kg】 | | 14.9以下 | 15.0 ~17.6 | 17.7 ~19.9 | 20.0 ~22.4 | 22.5以上 |
| 開眼片脚立ち【秒】 | | 3.0以下 | 3.1 ~5.5 | 5.6 ~10.0 | 10.1 ~24.9 | 25.0以上 |
| TUG【秒】 | | 12.8以上 | 10.2 ~12.7 | 9.0 ~10.1 | 7.6 ~8.9 | 7.5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