

体力測定結果

氏名: _____

項目	年 月 日	年 月 日
	体力測定 ・ フレイル講話	体力測定 ・ フレイル講話
握力	右・左(kg)	右・左(kg)
	右・左(kg)	右・左(kg)
開眼片足立ち	右・左(秒)	右・左(秒)
	右・左(秒)	右・左(秒)
TUG	通常(秒)	通常(秒)
	最大(秒)	最大(秒)
5回立ち座り	1回目(秒)	1回目(秒)
	2回目(秒)	2回目(秒)
ふくらはぎ周囲径	cm	cm
身長	cm	cm
体重	kg	kg
BMI		

◆【参考】年齢別基準値(男性・女性)

参考:筑波大学人間系 山田 実 教授提供の体力測定マニュアル

	握力(kg)		開眼片足立ち(秒)		TUG 最大(秒)		5回立ち座り(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
65歳	35.9	23.3	20.2	21.1	6.6	6.3	7.6	7.0
70歳	33.3	21.8	16.7	16.9	7.6	7.6	8.2	7.9
75歳	30.8	20.3	13.2	12.8	8.5	9.0	8.8	8.8
80歳	28.2	18.8	9.7	8.6	9.5	10.3	9.4	9.7
85歳	25.6	17.3	6.2	4.5	10.5	11.7	10.0	10.5

◆BMI(体格指数)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

◆ふくらはぎ周囲径(利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を測定)

【目標値】

男性:34cm以上 女性:32cm以上

体力測定結果

氏名: _____

項目	年 月 日	年 月 日
	体力測定 ・ フレイル講話	体力測定 ・ フレイル講話
握力	右・左(kg)	右・左(kg)
	右・左(kg)	右・左(kg)
開眼片足立ち	右・左(秒)	右・左(秒)
	右・左(秒)	右・左(秒)
TUG	通常(秒)	通常(秒)
	最大(秒)	最大(秒)
5回立ち座り	1回目(秒)	1回目(秒)
	2回目(秒)	2回目(秒)
ふくらはぎ周囲径	cm	cm
身長	cm	cm
体重	kg	kg
BMI		

◆【参考】年齢別基準値(男性・女性)

参考:筑波大学人間系 山田 実 教授提供の体力測定マニュアル

	握力(kg)		開眼片足立ち(秒)		TUG 最大(秒)		5回立ち座り(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
65歳	35.9	23.3	20.2	21.1	6.6	6.3	7.6	7.0
70歳	33.3	21.8	16.7	16.9	7.6	7.6	8.2	7.9
75歳	30.8	20.3	13.2	12.8	8.5	9.0	8.8	8.8
80歳	28.2	18.8	9.7	8.6	9.5	10.3	9.4	9.7
85歳	25.6	17.3	6.2	4.5	10.5	11.7	10.0	10.5

◆BMI(体格指数)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

◆ふくらはぎ周囲径(利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を測定)

【目標値】

男性:34cm以上 女性:32cm以上