

はつらつシニアクラブ 体力測定の評価基準

体力測定の結果は5段階で評価します。

“3”未満の場合は積極的に体力づくりに励みましょう。

1. 握力 (kg)

高齢者における握力は、全身の筋力と健康度を測る指標として用います。

評価	1	2	3	4	5
男性	0～25 未満	25～29 未満	29～33 未満	33～37 未満	37 以上
女性	0～15 未満	15～18 未満	18～21 未満	21～24 未満	24 以上

2. 開眼片足立ち (秒) (バランス能力)

転倒リスクを把握する指標です。

評価	1	2	3	4	5
男性	0～5 未満	5～13 未満	13～30 未満	30～60 未満	60 以上
女性	0～4 未満	4～10 未満	10～23 未満	23～60 未満	60 以上

3. 5m歩行速度

歩行速度は歩行能力が最もよくわかる指標です。

【通常歩行】

評価	1	2	3	4	5
男性	5.0 以上	4.4～5.0 未満	4.0～4.4 未満	3.6～4.0 未満	3.6 未満
女性	5.6 以上	4.8～5.6 未満	4.2～4.8 未満	3.8～4.2 未満	3.8 未満

【最大歩行】

評価	1	2	3	4	5
男性	3.2 以上	2.8～3.2 未満	2.4～2.8 未満	2.2～2.4 未満	2.2 未満
女性	3.8 以上	3.2～3.8 未満	2.8～3.2 未満	2.4～2.8 未満	2.4 未満

4. TUG : タイムアップ アンド ゴー (秒)

歩行能力やバランス能力、敏捷性などを総合的に評価する指標です。

評価	1	2	3	4	5
男性	7.2 以上	6.1～7.2 未満	5.5～6.1 未満	5.0～5.5 未満	5.0 未満
女性	8.9 以上	7.5～8.9 未満	6.5～7.5 未満	5.8～6.5 未満	5.8 未満