

体力測定評価用紙



芦屋市リハビリ専門職ネットワーク
芦屋PTOTST連絡会

測定日：令和 年 月 日

氏名		年齢	歳	血圧	/
----	--	----	---	----	---

低い ← 体力スコア → 高い

握力 (強い方を右の図に記録)

右	左
/	kg



5回立ち上がり

秒



片足立ち

秒



5m歩行

秒



男性

握力 (強い方を右の図に記録)

右	左
/	kg



5回立ち上がり

秒



片足立ち

秒



5m歩行

秒



女性

点数の低いところが弱点です。下の対策を見て、バランスよく体力スコアを上げていきましょう。

握力



全身の筋力に関係があるといわれています。テキスト 1～6 の運動を日課とし、活動的な生活を心がけましょう。趣味活動を見つけるのもオススメです。

5回立ち上がり



足の筋力を反映します。テキスト 1 4 の運動や階段昇降をして、足の力を鍛えましょう。

片足立ち



バランス機能や転倒リスクに関係があります。テキスト 1 2 4 の運動や、片足立ち練習を繰り返して、転倒予防をしましょう。

5m歩行



全身の健康状態を反映します。いつもより少し大股でウォーキングをしましょう。足が悪く歩くのが苦手な方は、3 5 6 の運動がオススメです。