

### 3. 体力測定について

※長寿支援課では①～④の項目を測定しています。  
※自分達で行う場合は、安全に注意して行いましょう。

#### ①握力

背中や脚などのからだ全体の筋力や、身体の活動量をみる。

▶ **準備** 握力計を握った時、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるようにグリップの幅を調整する

▶ **測定** ①握力計の指針を外側に向けて持つ  
②両足を自然に開き、直立の姿勢をとる  
③握力計を力いっぱい握り締める

※体を傾けない  
※握力計を振り回さない  
※息を止めない



#### ②片足立ち

脚の筋力と、足の指で地面をつかむ力、歩く能力をみる。

▶ **準備** 手すりの近くや壁ぎわなど、バランスを崩した時にかまれる場所で行う

▶ **測定** ①腕は自然に体の脇に、目線は遠くをみる  
②片足をあげる  
    上げている足は、支えている足につけない  
③上げている足が床についたり、支えている足が動いたり、バランスを崩したら終了とする  
④最大60秒まで

※支える足に痛みがあれば中止する  
※バランスが崩れたら無理せず終了とする



### ③TUG（タイムアップ&ゴー）

立ち座りの足の力と移動能力をみる

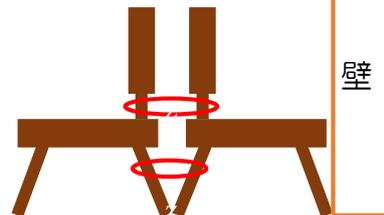
- ▶ **準備** 椅子を動かないように固定し、  
3 m先に目印をつける

カラーコーンや  
目印



3メートル

ロープなどで  
固定する



▶ **測定**

- ①椅子の背もたれによりかからないように座る
- ②「スタート」の合図で立ち、目印を回って戻り椅子に座る
- ③椅子からおしりが上がってから測定を開始し、完全に椅子に座るまでを計測する

※方向転換の際に、転倒に注意する

※座るときに勢いがつきすぎないように注意する

※走らない

### ④長座位体前屈

背中から腰、足にかけての柔軟性をみる 腰痛に関係がある

▶ **準備**

壁ぎわに測定器を置く 床が滑らない場合、マットなどを敷く

▶ **測定**

- ①壁に頭、背中、腰をつけたまま測定器に手をかける  
膝は、床から浮かないように伸ばす
- ②息を吐きながら前屈する



※太ももやふくらはぎにハリがでる範囲まで、痛みを感じるまで曲げない

※座位を禁止されていたら行わない

## ⑤FR (ファンクショナルリーチ)

バランス能力をみる

▶ **準備** 測定時に立つ位置に印をつける

- ▷ **測定**
- ①右手で、ペン先を外側に向けて持つ
  - ②壁の横に両足を自然に開いて立つ
  - ③体をまっすぐにし、両腕を直角に上げペンで印をつける
  - ④左手をおろし、右手を前に突き出す
  - ⑤手が届いたところに印をつける
  - ⑥印と印の間の距離をメジャーで計測する

※転倒に注意する

※バランスを崩したり、足が動いたらやり直す



## ⑥椅子からの立ち上がり

脚の筋力をみる

▶ **準備** 椅子が動かないよう固定する  
背もたれに寄りかからず椅子に座る

- ▷ **測定** 30秒間で立ち上がった回数を測定する  
※膝や股関節に痛みがないか確認する  
※立った時に膝がしっかり伸びるようにする

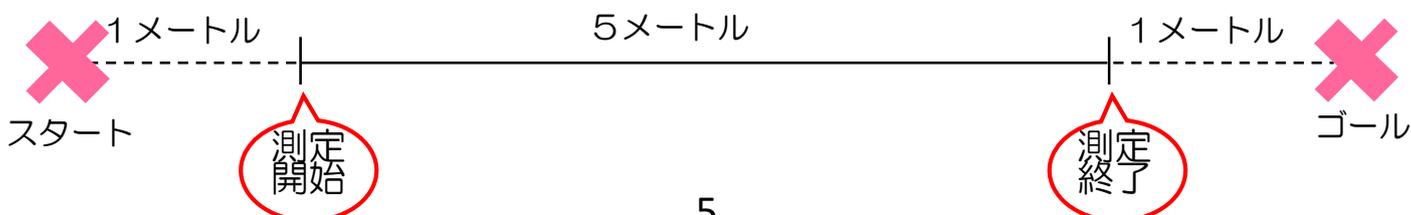


## ⑦5メートル通常歩行

移動能力をみる

▶ **準備** 測定する5mと前後1mずつの補助区間にしるしをつける

- ▷ **測定**
- ①スタートからゴールに向かって通常通り歩く
  - ②脚が「測定開始位置」をこえたところから「測定終了位置」をこえたところまでの時間を測定する
  - ③杖などを使用した場合は、備考に記入する
- ※早歩きをしないように注意する



# 体力測定 記録用紙

定期的に測定し、自分の様子や状態を比較してみましょう！

測定項目 / 月日		月 日		月 日		月 日	
本日の体調は？ 1 良い 2 普通 3 悪い							
血圧 (mmHg)							
脈拍 (回/分)							
①握力 (kg)	右						
	左						
②片足立ち (秒)	右						
	左						
③タイムアップ&ゴー (秒)	1回目						
	2回目						
④長座位体前屈 (cm)	1回目						
	2回目						
⑤ファンクショナルリーチ (cm)	1回目						
	2回目						
⑥椅子からの立ち上がり (回)							
⑦5メートル通常歩行 (秒)							