

# 琵琶湖大橋デイサービスのご案内



## わくわくドキドキ、体力測定してみませんか？

3ヶ月毎に測定することで、結果が目で見えてわかります。

体力測定で、生活していくために必要な筋力・歩行能力・バランス機能・複合性動作能力・敏捷性を評価し、どの要素が低下しているのかを自身で確認することができます。

その評価を受けて、運動プログラムを組み立てることもできますし、本人の目標意識や意欲の向上にもつながっていくことでしょう。

いつまでもお元気で… 一緒に楽しくがんばっていきましょう!!

## 体力測定項目

項目	種目	内容
筋力	握力	握力計で握力を測定します。
歩行能力	5m歩行(通常歩行)	5 mの歩行路を歩く時間を測定します。
平衡性 静的バランス	開眼片足立ち	素足になり両手を腰にあて片足立ちをし、バランスをとります。最長60秒でバランスを崩すまでの時間を測定します。
複合的動作能力	Time up & go	立ち上がり・歩行・方向転換といった機能的移動能力を測定する種目。 椅子から立ち上がり、3m先の目標物をまわって再び椅子に座るまでの時間を測定します。
敏捷性	ステッピング	椅子に座って両足を肩幅に開き、5秒間に出来るだけ速くその場で足踏みをします。足踏みの回数を測定します。
BMI (肥満度)	BMIチェック (ボディーマス指数)	体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数を計算します。 体重(kg)÷身長(m)×身長(m)



お気軽にお問い合わせください。

琵琶湖大橋翔裕館  
琵琶湖大橋デイサービス

大津市本堅田四丁目4-18  
TEL:077-571-1165

# 体力測定 琵琶湖大橋デイサービス



実施日 平成 年 月 日

氏名

性別 男 ・ 女

年齢 歳

身長	(m)
体重	(kg)
BMI (肥満度)	
やせ ・ 普通 ・ 肥満Ⅰ ・ 肥満Ⅱ ・ 肥満Ⅲ ・ 肥満Ⅳ	

	測定値		評価
筋力 (握力)	kg /	kg	
歩行能力 (5m歩行)	秒 /	秒	
平衡性 (開眼片足立ち)	秒 /	秒	
敏捷性 (ステップング)	回 /	回	
適合性動作能力 (T&G)	秒 /	秒	

\* 評価は下記の通りです

5:優れている 4:やや優れている 3:普通 2:やや劣っている 1:劣っている

## 体力診断(H30.

)

筋力 (握力)

適合性動作能力 (T&G)

歩行能力 (5m歩行)

敏捷性 (ステップング)

平衡性 (開眼片足立ち)

