|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 介護予防関連体力測定記録用紙 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年                 クラス 番号：         　　　　　　　　　          氏名： | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 測定項目 | | 事前（ / ） | | | | | | | 事後（ / ） | | | | | | | | | 変化 | |
| 健康状態 | | よい　　・　　普通　　・　　悪い | | | | | | | よい　　・　　普通　　・　　悪い | | | | | | | | |  | |
| 握力 | | ① |  | kg | 右 ・ 左 | | | ① | |  | | kg | | 右 ・ 左 | | |  | |
| ② |  | kg | ② | |  | | kg | |
| 長座体前屈 | | ① |  | cm | ② |  | cm | ① | | |  | | cm | ② |  | cm |  | |
| 開眼片足立ち | | ① |  | 秒 | 右 ・ 左 | | | ① | |  | | 秒 | | 右 ・ 左 | | |  | |
| ② |  | 秒 | ② | |  | | 秒 | |
| ファンクショナルリーチ | | ① |  | cm | 右 ・ 左 | | | ① | |  | | cm | | 右 ・ 左 | | |  | |
| ② |  | cm | ② | |  | | cm | |
| Timed up ＆ go テスト | | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 生活体力 | 起居能力 | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 歩行能力 | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 手腕作業能力 | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 身辺作業能力 | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 総合動作能力 | ① |  | 秒 | ② |  | 秒 | ① | | |  | | 秒 | ② |  | 秒 |  | |
| 歩行テスト | 通常歩行 | ① |  | 秒 | 補助具使用 | | | ① | |  | | 秒 | | 補助具使用 | | |  | |
| ② |  | 秒 | 有 ・ 無 | | | ② | |  | | 秒 | | 有 ・ 無 | | |
| 最大歩行 | ① |  | 秒 | 補助具使用 | | | ① | |  | | 秒 | | 補助具使用 | | |  | |
| ② |  | 秒 | 有 ・ 無 | | | ② | |  | | 秒 | | 有 ・ 無 | | |
| ※補助具とは、杖、4点杖などを指す。 | | | | |  |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  | |