

名前	●●●●	男	71歳	身長	168.8cm	体重	78.0kg	BMI	27.4
----	------	---	-----	----	---------	----	--------	-----	------

体力テスト：立ち上がり・2ステップ・握力

測定結果

項目	測定値	単位
立ち上がり	片	脚
	40.0	
2ステップ	146	cm
	身長比	
握力	22.5	kg

測定項目別の3段階評価

レベルが1段階上がると介護危険が10%低下。目標は「普通」以上を目指しましょう！

体力レベル 5段階評価

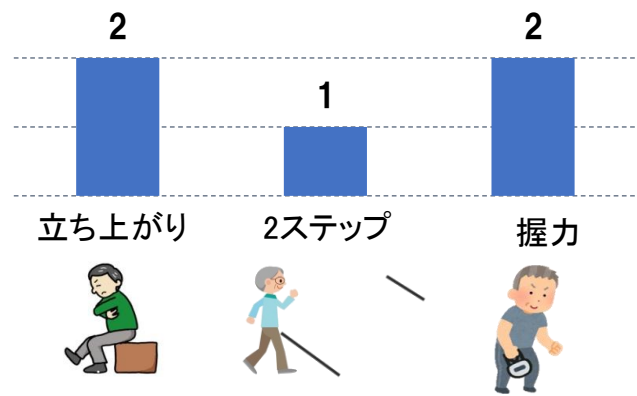
良好！

普通

注意1

注意2

注意3



別紙『日常に落とし込もう！おススメの体操』 **A** **B** **C** と照らし合わせましょう

A 立ち上がり	全身の筋力を反映。結果を基に全身の筋力の低下を防ぎます。
B 2ステップ	脚の筋力とバランス機能を反映。結果を基に歩行中の転倒を防ぎます。
C 握力	腕の筋力で特に上半身の筋力を判定し、生活面のサポートをします。