

# 身体機能測定 (フレイル)

必要スペース  
30m<sup>2</sup>以上

測定  
種目

握力、歩行スピード、脚機能

1人あたりの  
所要時間  
(概算)

約8~12分

概要

機器を用いて、握力・歩行能力・脚機能の3種類の測定を行うことで、簡単に身体機能の低下（身体的フレイル）をチェックできます。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」も実施できます。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。

※別紙記載（質問紙は除く）の各測定の所要時間は、フィードバックの時間等を含んでおりません。詳細な時間はお問い合わせください。

## 「握るだけ」の簡単な動作で全身の筋力を推定

### 使用機器について

デジタル握力計  
(竹井機器工業株式会社)



### 測定方法

①



▶ 腕を下げた状態で握力計を持つ

②



▶ 握力計が体に触れないように注意し、力いっぱい握力計を握る

握る力(握力)を測定するための機器です。簡単な動作で測定できるため、シニアの方でも安全に実施していただけます。また、測定結果を同世代や他の世代と比較することも可能です。

測定後

握力 測定					
握力は、全身(主に上肢)の筋力と相関があります。					
★結果★					
右	1回目 2回目				
	kg kg				
左	1回目 2回目				
	kg kg				
平均	kg				
★評価★					
年齢	1	2	3	4	5
60歳未満	40.00	42.00	44.00	46.00	48.00
61-69歳未満	38.00	40.00	42.00	44.00	46.00
70-79歳未満	36.00	38.00	40.00	42.00	44.00
80-89歳未満	34.00	36.00	38.00	40.00	42.00
90歳以上	32.00	34.00	36.00	38.00	40.00
性別	1	2	3	4	5
男性	45.00	47.00	49.00	51.00	53.00
女性	35.00	37.00	39.00	41.00	43.00

握力測定

握力は、全身(主に上肢)の筋力と相関があります。

★結果★

右 1回目 2回目 (kg)

左 1回目 2回目 (kg)

平均 (kg)

★評価★

年齢 性別

1 2 3 4 5

60歳未満 40.00 42.00 44.00 46.00 48.00

61-69歳未満 38.00 40.00 42.00 44.00 46.00

70-79歳未満 36.00 38.00 40.00 42.00 44.00

80-89歳未満 34.00 36.00 38.00 40.00 42.00

90歳以上 32.00 34.00 36.00 38.00 40.00

性別 1 2 3 4 5

男性 45.00 47.00 49.00 51.00 53.00

女性 35.00 37.00 39.00 41.00 43.00

測定項目

握力

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり2分程度

・結果の解説・改善エクササイズを紹介・

## 身体的フレイル評価の一つである歩行スピードを測定

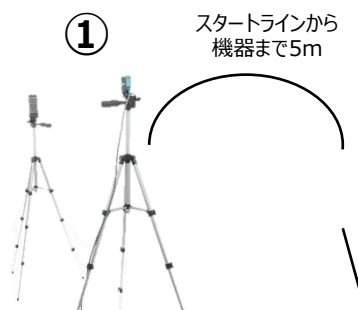
### 使用機器について



### タイム計測器 (ニシ・スポーツ)



### 測定方法



▶ スタートラインより約3m後ろに立つ



▶ ①の位置からゴールまで歩く  
(できる限り速く歩く)

機械の間を通過するだけで自動的にタイムを計測します。  
歩くスピードからフレイルの基準に該当するかどうかを評価します。

測定後

**歩行スピード測定**

5m歩行の少ない高齢者。その結果からフレイルの判定基準とされている歩行スピードを評価します。

★結果★

秒  m/秒

★評価★

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	375	360	360	345	345
女性	345	330	330	315	315
男性	345	345	330	315	300
女性	315	315	310	300	285

※単位は秒、歩行速度はm/秒、歩行距離はm

..結果の解説・改善エクササイズを紹介..

<b>測定項目</b>	<b>歩行スピード</b>
<b>対象年齢</b>	<b>シニア</b>
<b>所要時間</b>	<b>1人当たり1分程度</b>

## 脚機能をパワー・スピード・バランスの側面から評価

### 使用機器について

ザリッツ  
(株式会社タニタ)



下肢の運動機能を測定する機器です。椅子から立ち上がり、座るといった動作から脚の筋力をパワー、スピード、バランスの3つの指標で分析・評価します。

### 測定方法

①



▶ 椅子に腰掛け、足を測定機器の上に乗せる

②



▶ 椅子から立ち上がる

③



▶ 立ち上がった後、素早く静止する

測定後

測定項目

下半身（下肢）の運動機能

対象年齢

シニア

所要時間

1人当たり2分程度



..結果の解説・改善エクササイズを紹介..