

身体機能測定 (フレイル)

測定 種目

握力、歩行スピード、
身体活動量など（質問紙）

1人あたりの
所要時間
（概算）

約5～7分

※年齢・体力レベル・測定内容によって時間は多少変動します

概要

機器を用いた筋力・歩行能力の測定とアンケート（質問紙）による活動状況などの評価を行ない、簡易に身体機能の低下（身体的フレイル）をチェックをします。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」（15分程度）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。電源が必要な機器を屋外で使用する際は、条件がございますのでお問い合わせください。

※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

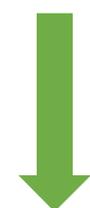
②



▶ 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

握る力を測定する機器です。簡単な動作のため、シニアの方にも安全に実施していただけます。結果を同世代や他の世代と比べることもできます。

測定後



測定項目	握力
対象年齢	シニア
所要時間	1人当たり2分程度
実施環境	屋内外問わず可能

..専門家によるフィードバック・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

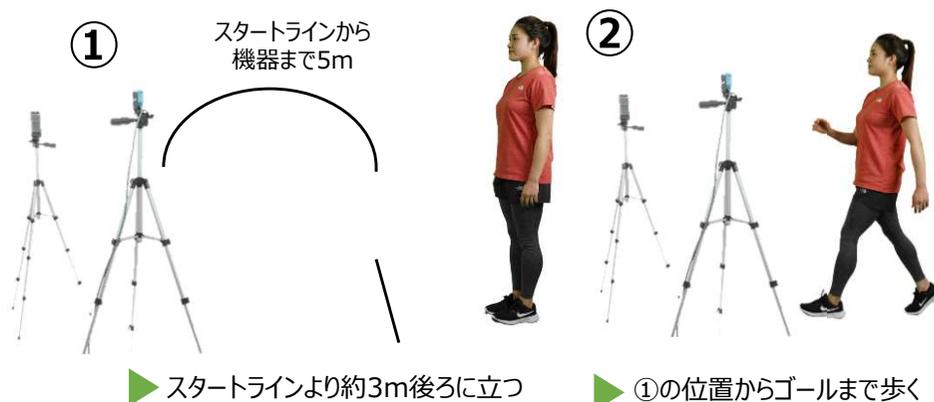
使用機器について



タイム計測器 (ニシ・スポーツ)



測定方法



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

測定項目	歩行スピード
対象年齢	シニア
所要時間	1人当たり1分程度
実施環境	屋内外問わず可能



..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..