

身体機能測定 (ロコモ)

測定 種目

2ステップテスト
立ち上がりテスト

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

2種類のテストで脚の筋力や柔軟性、バランス能力を評価することで、身体機能低下の指標であるロコモ度をチェックします。

★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。

2ステップテスト

- 身体機能測定 (ロコモ) -

「たった2歩」で転倒リスクに関わる歩行能力・下肢筋力を評価

使用機器について

2ステップテスト用マット
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



最大歩幅（2歩）を計測するためのマットです。測定は歩行動作が可能であれば、ほとんどの方が実施していただけます。

測定方法

①



▶ スタートラインにつま先を合わせて立つ

②



▶ 大股で2歩歩く

③



▶ 両足を揃える

測定後



測定項目 **歩行能力**
(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など)

対象年齢 **シニア**

所要時間 **1人当たり30秒程度**

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..

立ち上がりテスト

- 身体機能測定 (ロコモ) -

専用の台から立ち上がれるかを測定し、転倒リスクに関わる下肢筋力を評価

使用機器について

立ち上がりテスト用ボックス
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



下肢筋力を測定するためのボックスです。10・20・30・40cmの高さを取り揃えており、実施する方の体力レベルに合わせて片脚もしくは両脚で実施します。

測定方法

①



▶ 椅子に腰掛け、片脚を浮かせる

②



▶ 反動をつけずに立ち上がる

測定後



フィードバックシート

体力が衰えがちなうちに落ちてしまいがちです。でも、「歩幅を測れる！」「立ち上がりテスト！」
と知っている方も多いはず。では、この機会にご自身の体力を確かめてみませんか？

立ち上がりテスト用ボックス

立ち上がりテスト

高齢者に於ける転倒リスクの低下、転倒予防の観点から、歩幅測定や立ち上がりテストは、転倒予防の観点から、高齢者の身体機能の低下を早期に発見し、適切な介入を行うための重要な指標の一つとして注目されています。この機会に、ご自身の体力を確かめてみることで、今後の生活や介護予防に役立ててください。

高さ

右 左

右 左

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
男性	45.8	46.4	46.9	46.8	46.7	46.4
女性	37.8	38.2	38.2	38.7	38.9	38.9
年齢	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男性	45.6	44.7	43.1	40.4	38	35.9
女性	27.7	27.2	26.6	25.4	24	23.1

(単位: kg)

測定項目

下肢筋力

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..