

# 転倒リスクチェック

測定  
種目

脚機能、体組成

1人あたりの  
所要時間  
(概算)

約3~5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

専用の機器を使用して、脚機能と体組成の測定より  
転倒リスクを評価します。

★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。

## 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)



### 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

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
実施環境	屋内外問わず可能・電源必要



..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

※屋外で実施の場合は、水平が保てる場所。地面の状態により板等の準備をお願いする場合があります。

体組成計に乗るだけで、体重、筋肉量、脂肪量などが測定できます

## 使用機器について

体組成計  
(株式会社タニタ)



## 測定方法

①



▶ 体組成計にのる

②



▶ グリップを握る

カラダの筋肉量、脂肪量、水分量などを測るための機器です。体組成計に素足でのるだけで、シニアの方にも安全に実施していただけます。

測定後



測定項目

体組成

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり3分程度

実施環境

屋内外問わず可能・電源必要



..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

※屋外で実施の場合は、水平が保てる場所。地面の状態により板等の準備をお願いする場合があります。