

5m歩行テスト



測定方法

- ①前後の予備路3m＋測定区間5mを歩きます。
- ②測定区間5mを歩行する時間を計測します。
[開始・終了のタイミング:つま先がテープにのるもしくは越えたとき]
- ③普通歩行速度と最大歩行速度を1回ずつ測定します。

対象者への指示

普通歩行速度 「いつも歩いているペースで歩いて下さい。」

最大歩行速度 「走らない程度にできるだけ速いペースで歩いて下さい。」

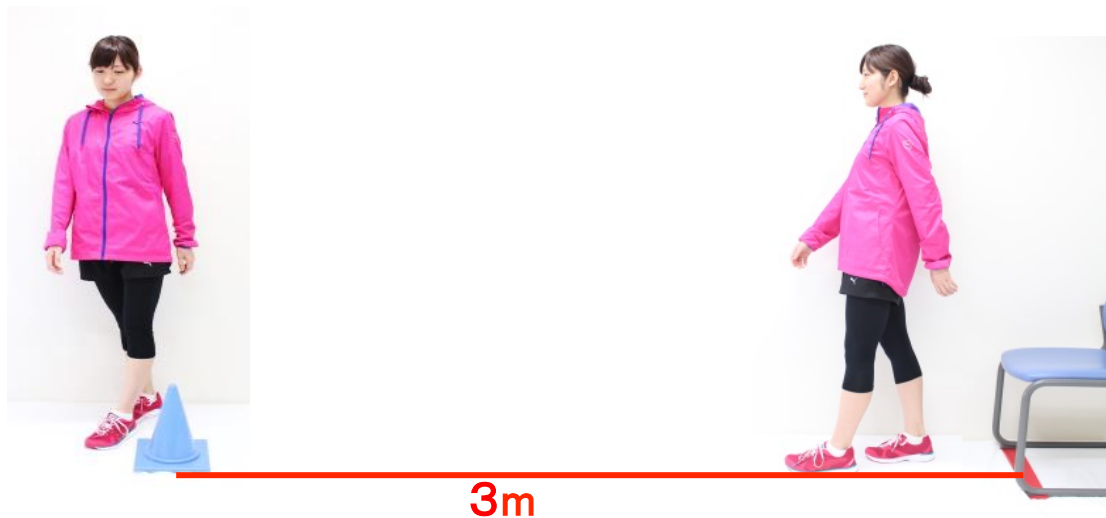
記載方法

- ・歩行形態を記載(歩行補助具の使用など)・小数第1位まで記載

転倒注意

Timed Up & Go Test

開始姿勢



準備

椅子、コーン(目印)、ストップウォッチ
(各施設で行いやすいよう、肘掛けの有無は問いません。)

- ・背もたれに背中をつける
- ・椅子を線に合わせる
- ・手の位置は膝の上もしくは座面の上に

測定方法

①背もたれに腰掛けて座り、合図とともに3m先の目印を回り椅子に座ります。

[開始: 背中が背もたれから離れたとき、終了: お尻が椅子についたとき]

②普通歩行速度と最大歩行速度を1回ずつ実施します(声掛けは5m歩行を参照)。

記載方法

・歩行形態の記載(歩行補助具の使用など)・小数第1位まで記載

* 転倒リスクの予測値: 13.5秒以上(普通歩行)

転倒注意

CS-30 (Chair-Standing test 30)

膝・腰が完全に伸びるように

準備

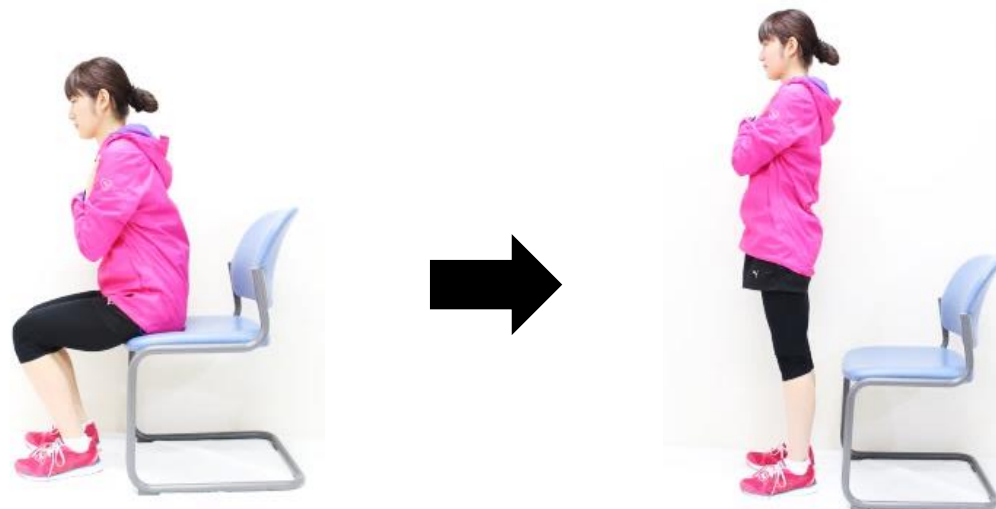
- ・ストップウォッチ
- ・高さ40cm程度の台
もしくは肘掛けの無い椅子

測定方法

- ①椅子に浅く座り、腕を組みます。
- ②両膝はこぶし一つ分だけ開き、足底は床に着けて踵(かかと)を少し引き寄せます。
- ③**30秒間で何回立ち座りが行えたか測定します。**
- ④座った姿勢から開始し、立ち上がって1回とカウントします。
* 30秒時に少しでも立ち上がり動作が見られれば回数にカウントします。
- ⑤数回練習して姿勢を確認してから測定を開始します。
転倒カットオフ: 14.5回

対象者への指示

「30秒で出来るだけ速く立ち座りをして下さい。出来るだけ速くですが、転倒したり尻もちをついたりしない程度でして下さい」



開眼片脚立位

転倒注意

**椅子やなど支えがある状態で測定し
測定者は傍についてください**



測定方法

- ①腰に両手をあて、片脚を床から5cm程度挙げた状態で行います。
- ②検査前に1～2回練習して、**左右1回ずつ測定します。**
- ③測定時間は最長60秒までとします。

終了条件

- ・挙げた足が支え脚や床に触れた場合
- ・支え脚の位置がずれた場合
- ・腰に当てた手が離れた場合
- ・足が大きく振れてバランスをとる場合

記載方法

- ・片脚立ちができなかった場合不可と記載
- ・小数第1位まで記載

年齢	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
転倒注意	20秒以下	15秒以下	10秒以下	5秒以下

握力

良い例



体は直立姿勢
腕は体の横で肘が伸びている

悪い例



体が傾く・肘や膝が曲がっている
腕が体についたり極端に離れたりする

測定方法

- ①グリップの握る位置は人差し指の第2関節が直角になるように調節してください。
- ②測定は立位の状態でいき、1回の練習後に左右を1回ずつ測定します。

記載方法

- ・座位で実施した場合は備考に記載してください。

Functional Reach Test (FRT)

転倒注意

測定方法

- ①壁に平行に立ち、壁側の手を肩の高さまで前に上げ手は軽く握ります。
- ②体を前方へ倒しながら、上げた手をまっすぐ前へ移動させていきます。
- ③前方へどのくらい移動できたか距離を測定します。
- ④踵が浮いた時点で終了です。一度練習した後に、1回測定します。

記載方法

- ・最大到達距離を記載

注意点

- ①勢いをつけずに一定のスピードで行ってください。
- ②上肢は水平に移動するように声かけを行ってください。

* 転倒の危険があることや再現性が低い為、本マニュアルでは推奨して
おりません。

参考値

		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
5m歩行時間 (秒)	男性	2.5～3.3	2.6～3.4	2.7～3.6	3.1～4.1	3.5～4.6
(最大歩行)	女性	2.8～3.8	3.0～4.0	3.3～4.4	3.9～5.1	4.4～5.8
TUG(秒)	男性	4.9～5.6	5.0～5.8	5.4～6.3	5.6～6.7	5.9～7.1
(最大歩行)	女性	5.3～5.8	5.3～6.0	5.8～6.7	6.0～7.0	6.0～7.3
CS-30(回)	男性	25～20	21～18	20～16	17～15	16～14
	女性	23～19	21～17	19～15	17～13	16～13
開眼片脚立位 (秒)	男女	50	40	30	20	10
握力(kg)	男性	34.1～ 37.0	31.1～ 34.0	29.1～ 32.0	26.1～ 29.0	23.1～ 27.0
	女性	21.1～ 23.0	19.1～ 21.0	18.1～ 20.0	16.1～ 18.0	16.1～ 17.0

参考・引用

・文部科学省：平成24年度体力・運動能力調査

・宮城県ホームページ：<http://www.pref.miyagi.jp/>