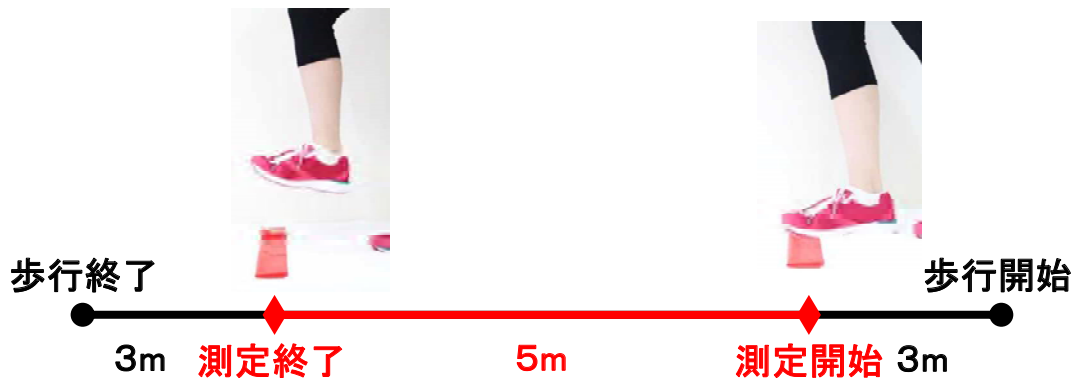


5m歩行テスト



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: 足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

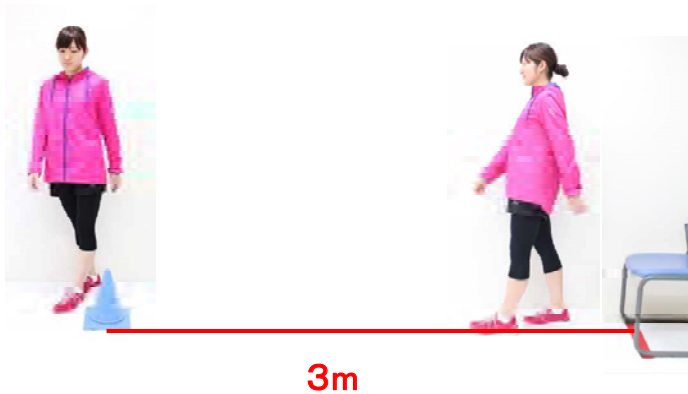
- 普通歩行速度 「いつも歩いているペースで歩いて下さい。」
最大歩行速度 「走らない程度にできるだけ速いペースで歩いて下さい。」

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

背もたれに背中をつける
椅子を線に合わせる

準備

椅子、コーン(3m地点をコーンの中心とする)、ストップウォッチ

測定方法

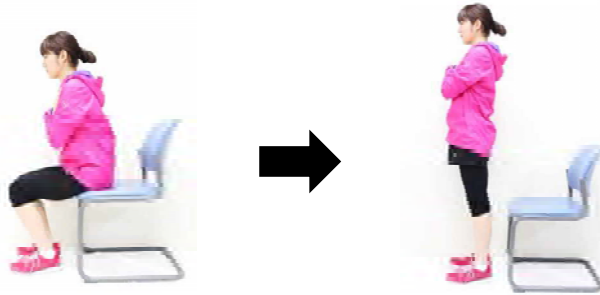
- ①背もたれに腰掛けて座り、合図とともに3m先の目印を回り椅子に座ります。
開始: 背中が椅子から離れたとき、終了: お尻が椅子についたとき
- ②普通歩行速度と最大歩行速度を1回ずつ実施します(声掛けは5m歩行を参照)。

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

CS-30 (Chair-Standing test 30)

転倒注意



膝・腰がしっかり伸びるように声かけを

準備

- ・ストップウォッチ、高さ40cmの台もしくは肘掛けの無い椅子

開始姿勢

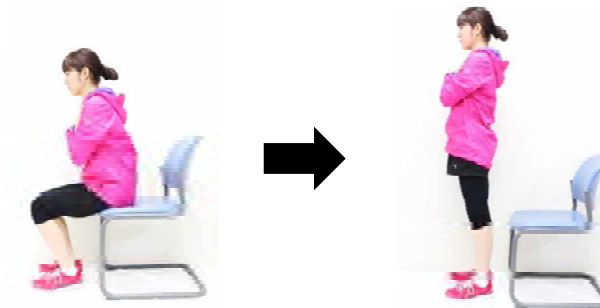
- ・椅子に浅く座り、腕を組みます。
- ・両膝の間隔:こぶし一つ分開け、足底は床に着けて踵(かかと)を少し引きます。

測定方法

- ① 30秒間で何回立ち座りが行えたか測定します。
- ② 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。
- ③ 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

5回立ち座りテスト (Sit to Stand-5 : SS-5)

転倒注意



膝・腰がしっかり伸びるように声かけを

準備

- ・ストップウォッチ、高さ40cmの台もしくは肘掛けの無い椅子

開始姿勢

- ・椅子に浅く座り、腕を組みます。
- ・両膝の間隔:こぶし一つ分開け、足底は床に着けて踵(かかと)を少し引きます。

測定方法

- ① なるべく速く5回の立ち座り動作を行い、その所要時間を測定します。
- ② 2~3回練習して姿勢を確認してから測定を開始します。
- ③ 座った姿勢から対象者の任意のタイミングで開始し、5回の立ち座り動作が終了し、着座するまでの時間を測定します(小数第1位まで記録してください)。

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行い、1回の練習後に左右を1回ずつ測定します。

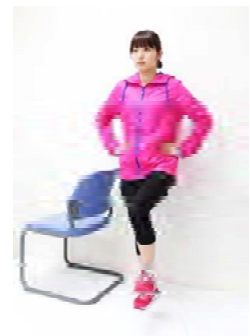
記載方法

- ・座位で実施した場合は備考に記載してください。

開眼片脚立位

転倒注意

椅子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

- ・挙げた足が支え足や床に触れた場合
- ・支え足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

- ・片足立ちができなかった場合は不可と記載

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

6分間歩行距離または連続歩行距離

※正式な6分間歩行試験とは異なります

転倒注意



準備

・ストップウォッチ

対象者への指示

- ①6分間でどのくらい長い距離を歩けるかを測ります。
- ②歩く速さは快適な速度で歩いて下さい。
- ③6分間経った時点、または、きつくなった時・息が上がった時点、休憩したくなった時点で終了します。

測定方法

- ①直線距離でなるべく長く確保できる場所で行います。
- ②快適歩行速度で6分間で歩ける距離を測定します。
6分間続けて歩行できない方は、休憩せずに連続で歩行できる距離を測定します。
- ③1分経過毎に残り時間を伝えます。
- ③終了のタイミング
 - ・6分終了時
 - ・ややきつい(Borg 13)を超えた時点、息上がりが生じた時点、または対象者が休憩したいと訴えた時点

記載方法

・歩行補助具を使用した場合は、使用した補助具を記載して下さい。

歩数

転倒注意



準備

・歩数計(もしくは歩数計内蔵の時計・携帯電話等)
※加速度センサー式のを推奨します。

対象者への指示

- ①歩数計は基本的に腰もしくは同一部位に装着して下さい。
- ②起床から就寝まで装着して下さい。
- ③入浴など水中での活動を行う際は外して下さい。

記載方法

・就寝前に1日の歩数を記載して下さい。

歩数は、身体活動の客観的な指標

厚生労働省

『国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針』
健康日本 21(第二次)における2022年目標値²¹⁾

20～64歳

男性:9,000歩

女性:8,500歩

65歳以上

男性:7,000歩

女性:6,000歩

一日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と
「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間 ※3～6メッツ	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	・寝たきり
4,000歩	5分	・うつ病
5,000歩	7.5分	・要支援・要介護 ・心疾患 ・認知症 ・脳卒中
7,000歩	15分	・がん ・骨粗しょう症 ・動脈硬化 ・骨折
7,500歩	17.5分	・筋減少症 ・体力の低下
8,000歩	20分	・高血圧症 ・脂質異常症 ・糖尿病 ・メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	・高血圧症(正常高値血圧) ・高血糖
10,000歩	30分	・メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	・肥満








(文献22より引用)

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
	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
	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
SS-5(秒)	男女	—	9.32±2.22		10.52±2.95	
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
6分間歩行距離(m)	男性	—	626±88	607±86	582±87	—
	女性	—	595±68	574±71	541±78	—

(文献23・24より引用改変)

ロコモチェック

<p>1  家の中でつまずいたり滑ったりする <input type="checkbox"/></p>	<p>5  片脚立ちで靴下がはけない <input type="checkbox"/></p>
<p>2  階段を上るのに手すりが必要 <input type="checkbox"/></p>	<p>6  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 <input type="checkbox"/></p>
<p>3  15分くらい続けて歩くことができない <input type="checkbox"/></p>	<p>7  掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難 <input type="checkbox"/></p>
<p>4  横断歩道を青信号で渡りきれない <input type="checkbox"/></p>	<p>7項目のうち1項目でも該当すればロコモの心配があります。</p>

(文献25より引用改変)