

# <歩行能力レベル チェック表>

TUG ; Time Up and Go Test(秒)

開眼片脚立位保持時間 (秒)		6~8 60歳代	8~10 70歳前半	10~11 70歳後半	11~13 ロコモ	13~15 転倒 <sup>注</sup> 小	15~20 転倒 <sup>注</sup> 中	20~30 転倒 <sup>注</sup> 大
	60~51 50歳代	レベルS 元気高齢者	レベルA まだまだ現役	レベルB	レベルC 注意が必要！危険度中	レベルD 転倒の可能性大	レベルE 転倒要注意!!	
	50~41 60歳代							
	40~31 70歳前半							
	30~21 70歳後半	少し衰え 危険度小						
	20~16 80歳代	ロコモティブシンドローム (運動器不安定症)						
	15~6 ロコモ	レベルD 転倒の可能性大						
	5~0 転倒 <sup>注</sup>							

※開眼片脚立位保持時間は左右どちらか短い方の時間(秒)を使用してください。

※TUGは最大歩行速度時間を使用してください。

# <各レベルのトレーニングメニュー>

TUG ; Time Up and Go Test (秒)

開眼片脚立位保持時間 (秒)	6~8 60歳代	8~10 70歳前半	10~11 70歳後半	11~13 ロコモ	13~15 転倒 <sup>注</sup> 小	15~20 転倒 <sup>注</sup> 中	20~30 転倒 <sup>注</sup> 大	
	60~51 50歳代							
	50~41 60歳代	今の生活や運動を 継続しましょう			筋力アップメニュー			
	40~31 70歳前半							
	30~21 70歳後半							
	20~16 80歳代				筋力アップメニュー + バランスメニュー			
	15~6 ロコモ	バランスメニュー						
	5~0 転倒 <sup>注</sup>							