体力測定結果票

会社名　ホクショー（株）　　氏名　測定参加者平均　　年齢　62　歳

Ⅰ身体機能計測結果

①２ステップテスト（歩行能力・筋力）【最大2歩幅を計測し身長で割る】

あなたの結果は　255　cm　／　173　cm（身長）　＝　1.47

表に当てはめると→　評価　4

評価表	1	2	3	4	5
結果／身長	～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～

平均値（年代別）　60歳以上　1.52±0.16

②座位ステッピングテスト（敏捷性）　【20秒間で何回開閉できますか】

あなたの結果は　33　回　/20秒

表に当てはめると→　評価　3

評価表	1	2	3	4	5
回	～24	25～28	29～43	44～47	48～

平均値（年代別）　60歳以上　30.1±4.98　回

③ファンクショナルリーチ（動的バランス）【水平にどれくらい腕を伸ばせると思いますか】

あなたの結果は　43　cm

表に当てはめると→　評価　5

評価表	1	2	3	4	5
cm	～19	20～29	30～35	36～39	40～

平均値（年代別）　60歳以上　32.7±6.06　cm

④閉眼片足立ち（静的バランス）【目を閉じて片足でどれくらい立てますか】

あなたの結果は　12　秒

表に当てはめると→　評価　2

評価表	1	2	3	4	5
秒	～7	7.1～17	17.1～55	55.1～90	90.1～

平均値（年代別）　60歳以上　16.6±0.42　秒

⑤開眼片足立ち（静的バランス）【目を開けて片足でどれくらい立てますか】

あなたの結果は　111　秒

表に当てはめると→

評価	4

評価表	1	2	3	4	5
秒	～15	15.1～30	30.1～84	84.1～120	120.1～

平均値（年代別）　60歳以上　100.7±0.39　秒

⑥片足立ち上がりテスト（ロコモテスト）

片足立ち上がり出来た者　24人　／　32人

