

● 体力測定記録

※体力測定は介護予防教室で実施しています。

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧(mmHg)	/	/	/
脈拍(回/分)			
5m歩行 ^{※1} [最大・通常] (秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回
TUG ^{※2} (秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回
5回立ち座り (秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回

※1「5m最大歩行」、「5m通常歩行」のいずれか測定した方法に○を記入してください。

※2 TUG:Timed Up & GoTest