

○ 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 [通常](秒)										
5m歩行 [最大](秒)		①			①			①		
		②			②			②		
5回立ち座り (秒)		①			①			①		
		②			②			②		
TUG※(秒)		①			①			①		
		②			②			②		
握力 (kg)	右	①	②		①	②		①	②	
	左	①	②		①	②		①	②	

※ TUG:Timed Up & GoTest。椅子から立ち上がり3m先まで歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定。

○ 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 [通常](秒)										
5m歩行 [最大](秒)		①			①			①		
		②			②			②		
5回立ち座り (秒)		①			①			①		
		②			②			②		
TUG※(秒)		①			①			①		
		②			②			②		
握力 (kg)	右	①	②		①	②		①	②	
	左	①	②		①	②		①	②	

※ TUG:Timed Up & GoTest。椅子から立ち上がり3m先まで歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定。