

1 握力

腕全体の筋力をみます

握力計と呼ばれる機械を握り、その握る力を測定します

「フーッと息を吐きながら、からだに腕をつけないように、ジワッと手を握ってください」

2 開眼片足立ち時間

バランス能力をみます

片足を床から離し、
「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください」

3 TUGテスト

立ち上がりや方向転換を含めた複合的な動作能力をみます

「できるだけ速く回ってもどってください」

※ 走ってはいけません

4 5回立ち座りテスト

脚の筋力をみます

「手を使わずに、できる限り速く、イスから5回連続で立ち上がっていただきます。」

※ できなければ、手をひざの上においてもかまいません。