

体力測定結果

実施日 令和 6年 6月 13日

氏名 _____ 様

光が丘デイサービスセンターのご利用ありがとうございます。
令和6年度の体力測定を行いました。
基準値(平均値)はご参考にいただければと思います。
秋に今回と同じ種目で体力測定を行う予定です。それまでに手足を使う機会や歩く機会を増やしていただき、
握力・歩行速度の向上を目指していただければと思います。

握力

右 kg

左 kg

※全身の筋肉量の指標になります

通常歩行速度

秒

※歩行能力

		種目別基準値 (平均値)					
		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳～
握力(kg)	男性	34.1～37.0	31.1～34.0	29.1～32.0	26.1～29.0	23.1～27.0	23.1～25.0
	女性	21.1～23.0	19.1～21.0	18.1～20.0	16.1～18.0	16.1～17.0	13.1～16.0
5m通常歩行速度	男性	3.3～2.5	3.4～2.6	3.6～2.7	4.1～3.1	4.6～3.5	5.1～3.9
	女性	3.8～2.8	4.0～3.0	4.4～3.3	5.1～3.9	5.8～4.4	6.5～5.0