

筋欠はフレイルに直結! 筋肉貯金残高チェック

20 年 月 日実施

▼(ヘンシン〜!?)

20 年 月 日実施

check

1

筋欠☑1 開眼片足立ち【静的バランス】

手を腰にあて、片足で何秒立てるか?

15秒以下だと筋欠、5秒立てないと転倒の危険性大です!

今回 秒

▼(平筋30秒)

3カ月後 秒



check

2

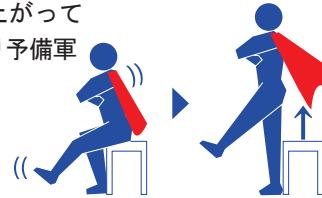
筋欠☑2 立ち上がりテスト【下肢筋力】

胸の前で腕を組み反動をつけずにイスから立ち上がって3秒静止しクリア。できないと筋欠状態で寝たきり予備軍

今回 片足・両足なら できた

▼

3カ月後 片足・両足なら できた



check

3

筋欠☑3 5回立ち座り【下肢筋力】

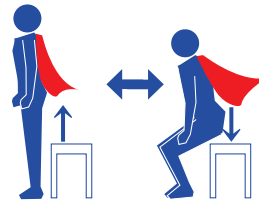
イスから5回立って座るのに必要な時間を測定

12秒以上かかると筋欠状態!

今回 秒

▼(平筋10秒)

3カ月後 秒



check

4

筋欠☑4 座位ステッピング【敏捷性】

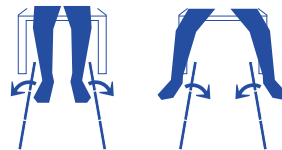
イスに浅く座り、両足を30cm幅ライン内に置きます。つま先を、ラインの外側&内側の床にできるだけ早く交互にタッチ。20秒間で何回内側につま先をついたかを数えます。

25回以下だと筋欠状態です!

今回 回

▼(平筋30回)

3カ月後 回



check

5

筋欠☑5 2ステップテスト【歩行能力・バランス・柔軟性】

大腿で2歩歩き、両足をそろえます。測定値÷身長(cm)=2ステップ幅が

1.25以下だと転倒の危険性が高くなっている状態で要注意!

今回 幅

▼(平筋1.4)

3カ月後 幅



check

6

筋欠☑6 ファンクショナルリーチ【動的バランス】

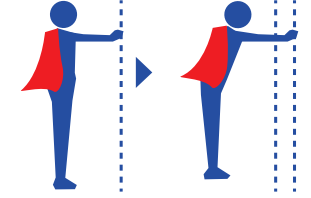
片方の手を前に向かってどこまで届くかを測定。

15cm未満で転倒の危険性が高くなる

今回 cm

▼(平筋30cm)

3カ月後 cm



check

7

筋欠☑7 握力【全体筋力の目安】

握力計があれば、上肢を含めた全体的に筋力を評価する目安になるので活用しましょう。男性28kg未満、女性18kg未満はサルコペニア予備群となります

今回 右 kg / 左 kg

▼(平筋 M30kg F20kg)

3カ月後 右 kg / 左 kg



check

8

筋欠☑8 その他

日常生活で以下のような点に着目することで筋力低下を確認する目安になります。

- ☐ ペットボトルのふたが開けにくい
- ☐ 買い物袋が重たく感じる
- ☐ ビニールの袋を開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を渡るのがギリギリになった
- ☐ ストローでティッシュを吸い上げられない

※痛みがあるときは決して無理をしないで
医師・コーチに相談下さい

※本記録表は、健康づくり支援現場の担当者やコーチらによる「楽しくためになる運動効果の見える化」プロジェクトチームにより、簡易的にまとめられた動機づけ支援ツールであり、正確な体力測定や医学的判断を目的とするものではありません。

© 一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 2022



ニックネーム

コーチ