

自主グループ体力測定の実績結果

1. 実施期間 令和2年11月～令和3年1月
 2. 実施項目 ①握力、②片足立ち、③3m往復歩行、④立ち上がり
 3. 実施人数 143人（男性25人、女性118人）

①握力の評価

男性						
年齢(歳)	握力(kg)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高度
85歳以上	24.4	<18.1	18.1～23	23.1～25	25.1～32	32.1≥
80～84	32.3	<18.1	18.1～23	23.1～27	27.1～35	35.1≥
75～79	29.3	<20.1	20.1	26.1～29	29.1～37	37.≥
70～74	36.6	<22.1	22.1	29.1～32	32.1～40	40.1≥
65～69	32.4	<24.1	24.1	31.1～34	34.1～43	43.1≥

女性						
年齢(歳)	握力(kg)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
85歳以上	17.4	<10.1	10.1～13	13.1～16	16.1～20	20.1≥
80～84	19.1	<12.1	12.1～16	16.1～17	17.1～23	23.1≥
75～79	20.4	<12.1	12.1～16	16.1～18	18.1～24	24.1≥
70～74	21.0	<14.1	14.1～18	18.1～20	20.1～26	26.1≥
65～69	22.7	<15.1	15.1～19	19.1～21	21.1～27	27.1≥

②片足立ちの評価

男性						
年齢(歳)	片足立ち(秒)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
65歳以上	37.7	<2	2～6.9	7～11.9	12～16.9	17≥

女性						
年齢(歳)	片足立ち(秒)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
65歳以上	34.3	<6	6～10.9	11～15.9	16～20.9	21≥

③ 3 m往復歩行の評価

男性						
年齢(歳)	3m往復歩行 (秒)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
85歳以上	7.6	≥11.1	11~9.9	9.8~8.6	8.5~7.3	<7.3
80~84	8.9	≥10	9.9~8.9	8.8~7.7	7.6~6.5	<6.5
75~79	8.9	≥8.9	8.8~7.9	7.8~6.8	6.7~5.7	<5.7
70~74	6.3	≥7.8	7.7~6.9	6.8~5.9	5.8~4.9	<4.9
65~69	5.7	≥7.4	7.3~6.6	6.5~5.7	5.6~4.8	<4.8

女性						
年齢(歳)	3m往復歩行 (秒)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
85歳以上	8.8	≥14.1	14~12.5	12.4~10.9	10.8~9.2	<9.2
80~84	8.4	≥12.5	12.4~11.1	11~9.6	9.5~8.1	<8.1
75~79	6.8	≥11	10.9~9.8	9.7~8.4	8.3~7.1	<7.1
70~74	7.3	≥9.5	9.4~8.4	8.3~7.2	7.1~6	<6
65~69	5.8	≥8.2	8.1~7.6	7.5~6.6	6.5~5.5	<5.5

④立ち上がりの評価

男性						
年齢(歳)	立ち上がり(回)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
65歳以上	20.6	<11	11~15	16~20	21~25	26≥

女性						
年齢(歳)	立ち上がり(回)	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
65歳以上	21.9	<11	11~15	16~20	21~25	26≥