

<資料4：体力測定マニュアル>

① 握力 - - - 筋力

- 両足を開いて安定した基本的立位姿勢をとる (a)。
- 握りは示指の近位指節間関節がほぼ垂直になるように握り幅を調節する。
- 握力計の指針を外側にして、体に触れないように肩を軽く外転位にし、力いっぱい握らせる (b)。
- 測定の際は、反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意する。
- 利き手あるいは強い方の手を2回測定する。
- 教示は「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、ジワッと手を握ってください」に統一する。



(a)



(b)

② 下肢筋力 - - - 筋力

- 椅子に座り、膝が90°屈曲位になるように下腿を下垂する。上肢は椅子の両端をつかむ (a)。
- 筋力測定器を下腿下部前面にあて軽く力を入れ、痛み、姿勢を確認する。
- 利き足(ボールを蹴る足)あるいは強い方の足の等尺性膝伸展筋力を3秒間、2回測定する。
- 教示は「力を入れて、もっと！もっと！」に統一する。



(a)

③ 開眼片足立ち時間 - - - バランス能力

- 両手は側方に軽くおろし、片足を床から離し、次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定する (支持脚が右か左かを記録しておく)。
 - 支持脚の位置がずれたとき
 - 支持脚以外の体の一部が床に触れたとき
- * 支持脚の位置がずれたときには直ちに測定を終了する (過剰な負荷となって、大腿骨頸部の骨折を引き起こさないための配慮)。
- 測定者は対象者の傍らに立ち、安全を確保する (a)。
- 測定時間は60秒以内とし、2回測定する。
- 対象者の安全の確保に留意する。