

特定高齢者の運動能力

男性		平均	体カレベル1	体カレベル2	体カレベル3	体カレベル4	体カレベル5
★握力	Kg	27.1	≤20.9	21.0 ~25.3	25.4 ~29.2	29.3 ~33.0	33.1+
★開眼片足立ち	秒	13.9	≤2.6	2.7 ~4.7	4.8 ~9.5	9.6 ~23.7	23.8+
★ファンクショナルリーチ	cm	-	-	-	-	-	-
★TUG	秒	11.4	13.0+	12.9 ~11.0	10.9 ~9.1	9.0 ~7.5	7.4≥
通常歩行時間(5m)	秒	6.7	7.2+	7.1 ~5.7	5.6 ~4.8	4.7 ~4.2	4.1≥
最大歩行時間(5m)	秒	5.1	5.4+	5.3 ~4.4	4.3 ~3.7	3.6 ~3.1	3.0≥

女性		平均	体カレベル1	体カレベル2	体カレベル3	体カレベル4	体カレベル5
★握力	Kg	18.6	≤14.9	15.0 ~17.6	17.7 ~19.9	20.0 ~22.4	22.5+
★開眼片足立ち	秒	15.1	≤3.0	3.1 ~5.5	5.6 ~10.0	10.1 ~24.9	25.0+
★ファンクショナルリーチ	cm	-	-	-	-	-	-
★TUG	秒	10.5	12.8+	12.7 ~10.2	10.1 ~9.0	8.9 ~7.6	7.5≥
通常歩行時間(5m)	秒	5.8	6.9+	6.8 ~5.4	5.3 ~4.8	4.7 ~4.1	4.0≥
最大歩行時間(5m)	秒	5	5.5+	5.4 ~4.4	4.3 ~3.8	3.7 ~3.2	3.1≥

出典:運動器の機能向上マニュアル(改訂版) 平成21年3月

* 値は、平成18年度~20年度の継続的評価分析等事業の参加者のうち、体力測定が実施された対象者から得られたもの。

体カレベルは、対象者を体力の低い順から20%毎に分類したもので(レベル1は最も低体力の層であることを示す)、値は、各分類毎の「最小値~最大値」を示す。

 は、平均値が入っている体カレベルを示す。