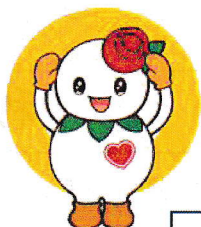
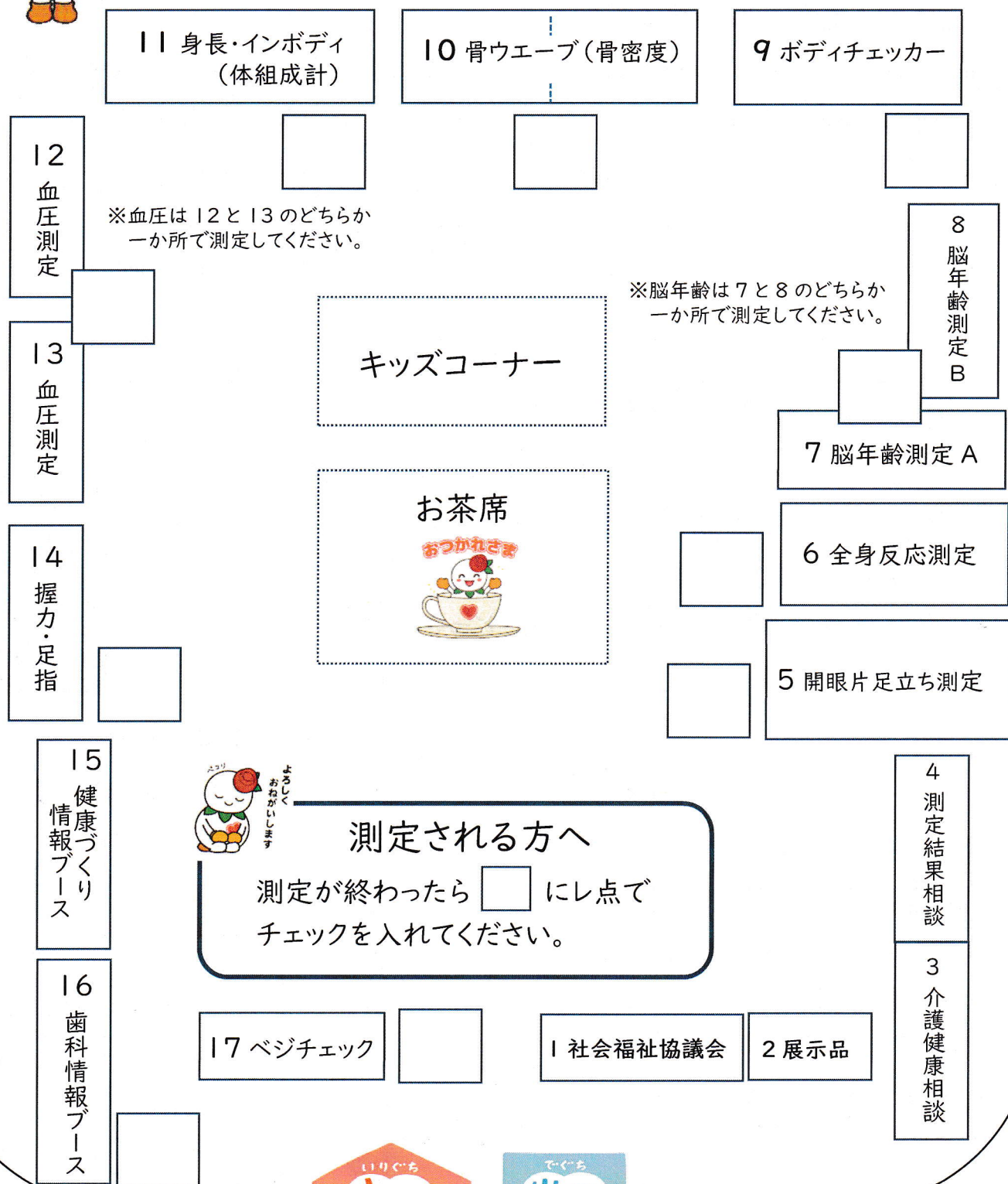


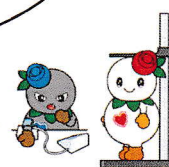
2025 菊の里健康づくりフェスティバル測定結果シート



菊水元町地区センター会場 見取り図&測定チェック表



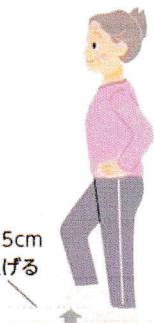
名前



会場図 5 開眼片足立ちとは

- ・転ばない為のヒントを探す測定です。
- ・片足を支える筋肉（太もも・お尻・ふくらはぎ）が働いているかを知ると、体幹（姿勢を保持する筋肉）や足のバランス感覚を確認します。
- ・7秒未満の方は転倒しやすいですが、訓練で改善できます。
- ・バランス能力の目安では17秒以上が安心材料になります。

床から5cm
ほど上げる



右足	秒	秒
左足	秒	秒

各片足でも2回のうち良い結果を使って判断します。

片足立ち時間の年齢別平均値（開眼）

年齢層	男性の 平均（秒）	女性の 平均（秒）
65-69 歳	約 88 秒	約 89 秒
70-74 歳	約 74 秒	約 79 秒
75-79 歳	約 59 秒	約 63 秒

会場図 6 全身反応測定とは

- ・反応開始の合図から足が跳躍台を離れるまでの時間を測定します。この測定は物事に素早く反応したり、動いたりする能力を測定します。
- ・日常生活で転倒しそうな時など、とっさの時に危険を回避する動作で重要ですので測定してみましょう。



ミリ秒

性別・年代別平均値（単位＝ミリ秒）

1秒＝1000 ミリ秒

男性では30歳、女性では35歳が最も全身反応時間が短く、その後は加齢とともに全身反応時間は長くなります。刺激が与えられてから、男性では約350秒～380秒、女性では約390秒～420秒で反応がでます。

あなたの測定結果は年齢相応でしたか？

年齢	男性	女性
30	353	396
35	354	393
40	357	394
45	361	397
50	368	403
55	377	412
60	387	424
65歳以降	さらに遅くなる傾向	

会場図 7・8 脳年齢測定とは

・記憶力や注意力、処理速度など、認知機能の測定です。同年代の平均値と比較して、脳の働きを数値化しています。測定後に記録用紙が渡されます。結果を確認し用紙をファイルに保管しましょう。

会場図 9 ボディーチェッカー (Body Checker) とは

・自律神経のバランスや血管年齢、ストレス度などを測定します。



測定後に記録用紙が渡されます。

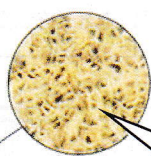
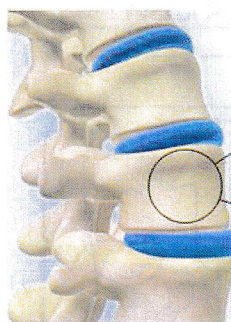
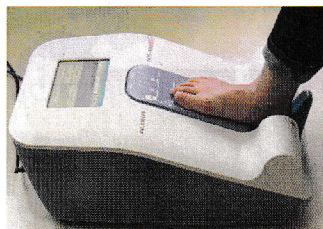
ここにセロハンテープで貼って保管しましょう。

台紙からはみ出している部分は折り返してください。

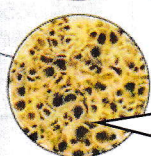
会場図 10 骨ウェーブとは

骨に超音波を伝播させ、骨の健康度を測定します。

足や腕の骨で測定する機会がありますが、どちらの測定器も骨の健康度を測定します。



正常な骨



骨粗鬆症の骨

骨ウェーブの測定後に記録用紙が渡されます。ここにセロハンテープで貼って保管しましょう。



会場図 1 1 体組成計（インボディ）とは

体組成とは身体の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などの成分を測定し、身体の状態を評価する測定です。

測定後に記録用紙が渡されます。結果を確認し用紙をファイルに保管しましょう。

*測定コーナーで西暦表があります。測定までに見て記入して置いて下さい。

生年月日	年	月	日
身長:	.	cm	
体重:	.	kg	

会場図 1 2・1 3 血圧とは

心臓が血液を体にする時に、血管の内側をググッと押す力（値）を言います。高齢になると持っている病気や体の状態によって、血圧の目標値が人それぞれ異なる場合があります。一般的な高血圧ガイドラインに基づく目標値は以下の通りですが、ご自身にとっての適切な血圧は主治医と相談をして確認してみましょう。

私の今日の血圧は _____ / _____ mmhg

高血圧の分類

高血圧ガイドライン 2019

分類	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
Ⅲ度高血圧	180以上 かつ/または	110以上
Ⅱ度高血圧	160-179 かつ/または	100-109
Ⅰ度高血圧	140-159 かつ/または	90-99



速やかに
受診して
ください！

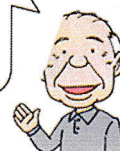
自宅で記録した血圧の値を
持って受診してください！

高齢者の血圧値

高血圧ガイドライン 2019

	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
74歳までの正常値	130未満	80未満
75歳以上の目標値	140未満	90未満

高齢者は65歳
以上の私達の
ことです。



会場図 1 4 握力とは

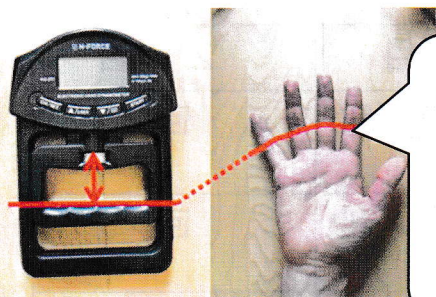
全身の筋力の指標として、握力は簡便かつ有効な測定手段です。

握力が弱くなると全身の筋肉が衰えるサインです。加齢による筋力低下の早期発見に役立ちますので

測定してみましょう。

左右それぞれ2回ずつ、合計4回測定します。最高値を採用します。

	右握力	左握力
1回目		
2回目		



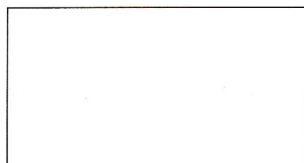
第2関節に
握力計を
調整してお
きます

測定時は握力計は身体に触れないように測定します。

年齢層	男性平均	女性平均
60～64 歳	約 42.9 kg	約 26.3 kg
65～69 歳	約 40.0 kg	約 25.2 kg
70～74 歳	約 37.4 kg	約 23.8 kg
75～79 歳	約 35.1 kg	約 22.5 kg
80 歳以上	約 30.0 前後	約 20.0 前後

- ・高齢者の握力が男性 25kg 未満・女性 20kg 未満だと体力や筋力低下の可能性があるとされます。握力の低下は死亡リスクの上昇や、認知機能の低下とも関連があると報告があります。

会場図 1 4 足指力とは



Kg

足指力は、下肢筋力のバロメーターになります。
測定してみましょう！

結果目安	がんばろうグループ	いい感じグループ	上出来グループ
足指力	男性3kg以下の方 女性2.5kg以下の方	男性3～5kg以下の方 女性 2.5～4kg以下の方	男性5kg以上の方 女性4kg以上の方
評価	足指・足裏筋力の低下。扁平足など足部機能の低下の傾向。	標準的。下肢機能低下の可能性あり。指先、足裏筋力の向上。つま先上げ、足裏の内側や外側のみで立つなど。	良好。現状維持。足指ジャンケン運動、開眼片足立ちを継続する。足病に注意し、歩き方や靴にも配慮しましょう。

会場図 1 6 パタカラ測定とは

食べる・話す・飲み込む等、毎日の暮らしに欠かせないお口の元気度を
確認する測定です。高齢になるとお口の機能が少しずつ弱くなります。

これを「オーラルフレイル」と言いますが、このオーラルフレイルの状態を放っ
ておくと食べる・話す・飲み込む等お口の衰えが進みます。

1秒あたり6回未満でオーラルフレイルの疑いと言われます。値が低めの方
は、お口の動きが鈍くなっている可能性があります。

お口の周りと言の筋力低下を 予防する体操



	1 回目	2 回目
パ	回／秒	回／秒
タ	回／秒	回／秒
カ	回／秒	回／秒

会場図 1 6 RSST 測定 (反復唾液嚥下テスト)

飲み込みの障害があるかどうかの目安になります。

1 回目	☐ 3 回以上	☐ 1~2 回	☐ 0 回
2 回目	☐ 3 回以上	☐ 1~2 回	☐ 0 回

- ・30 秒間で可能な限り繰り返し唾液を 飲み込んでください。
- ・30 秒間に 3 回以上の空嚥下 (ごっくんの呑み込み) ができれば
飲み込みの機能は正常と判断されます。
- ・2回以下であれば、呑み込みのための筋力が低下している可能性があり
ます。かかりつけの歯科の先生に相談してみましょう。

会場図 1 7 ベジチェック測定とは

手のひらに光を当てるだけで、最近の野菜を食べている量の目安が分か
ります。カロテノイドという「野菜の色のもとになる成分」がどのくらい体にある
か確認します。数字が高い程、野菜をしっかり食べている証拠です。測定後
に記録用紙が渡されます。その結果を確認し、ファイルに保管しましょう