



ほっとしター

身近なふくしの相談窓口

支え愛・ほっとステーションです♪



いよいよ年の瀬となりましたが、品川第二地区の皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

11月13日(木) リハビリテーション専門職である「品川区介護予防による地域づくり推進員」の方がよりみち南品川(南品川シルバーセンター)に訪問し、体力測定会を開催しました。



当日は準備体操を行ってから握力・BMI(体重測定)片足立ちを行いました。

品川第二地区 体力測定会

『体力測定』記録用紙

測定日: 年 月 日

お名前: (男・女) 年齢: 歳

測定項目	測定値	5段階評価				
		低い 1	2	3	4	高い 5
① 握力 (kg) 右・左	Kg	男性 34.0以下	34.1~37.0	37.1~40.0	40.1~44.0	44.1以上
		女性 21.0以下	21.1~23.0	23.1~25.0	25.1~27.0	27.1以上
② 脚眼片足立ち (秒) 右・左	秒	17.0以下	17.1~37.0	37.1~59.9	60.0以上	60.0以上
③ BMI (体格指数)	体重 ÷ 身長(単位=m) ÷ 身長(単位=m)					

基準	やせ	標準	肥満Ⅰ	肥満Ⅱ	肥満Ⅲ	肥満Ⅳ
基準	18.4以下	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0以上



BMIによる肥満度分類は
普通体重:18.5~24.9



握力測定は高齢者の平均は
男性:27.1 女性:18.6



開眼片足立ちの平均は
男性:13.9秒 女性:15.1秒



本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願い申し上げます。
新年は1月5日(月)からとなります。

品川第二 支え愛・ほっとステーション

品川区南品川5-3-20

月~金曜日(祝日を除く)

☎ 03-6433-0441

9:00~17:00

阿部・大山

支え愛・ほっとステーション
＼ ホームページにも掲載中♪／

