

# <各レベルのトレーニングメニュー>

TUG: Time Up and Go Test (秒)

	6~8 60歳代	8~10 70歳前半	10~11 70歳後半	11~13 ロコモ	13~15 転倒 <sup>注</sup> 小	15~20 転倒 <sup>注</sup> 中	20~30 転倒 <sup>注</sup> 大	
開 眼 片 脚 立 位 保 持 時 間 ( 秒 )	60~51 50歳代							
	50~41 60歳代	今の生活や運動を 継続しましょう			筋力アップメニュー			
	40~31 70歳前半							
	30~21 70歳後半							
	20~16 80歳代				筋力アップメニュー + バランスメニュー			
	15~6 ロコモ	バランスメニュー						
	5~0 転倒 <sup>注</sup>							

## <歩行能力レベル チェック表>

TUG: Time Up and Go Test (秒)

開眼片脚立位保持時間(秒)		6~8 60歳代	8~10 70歳前半	10~11 70歳後半	11~13 ロコモ	13~15 転倒 <sup>注</sup> 小	15~20 転倒 <sup>注</sup> 中	20~30 転倒 <sup>注</sup> 大	
	60~51 50歳代	<b>レベルS</b> 元気高齢者	<b>レベルA</b> まだまだ現役	<b>レベルB</b> 気をつけて!	<b>レベルC</b> 注意が必要! 危険度中	<b>レベルD</b> 転倒の可能性大	<b>レベルE</b> 転倒要注意!!		
	50~41 60歳代								
	40~31 70歳前半								
	30~21 70歳後半	<b>少し衰え 危険度小</b>							
	20~16 80歳代	<b>ロコモティブシンドローム (運動器不安定症)</b>							
	15~6 ロコモ	<b>レベルD 転倒の可能性大</b>							
	5~0 転倒 <sup>注</sup>								

※開眼片脚立位保持時間は左右どちらか短い方の時間(秒)を使用してください。

※TUGは最大歩行速度時間を使用してください。

参考: 日本整形外科学会 運動器不安定症機能評価基準

	1回目 (H28.2.2)	2回目 (H28.5.10)	3回目 (H28.9.13)	所見
1	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大	レベルC	押し車を使わなくなった
2	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大	軽めの押し車でよくなった
3	ロコモティブシンドローム	レベルA		
4	ロコモティブシンドローム	レベルD 転倒の可能性大		
5	レベルD 転倒の可能性大	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドローム	
6	レベルD 転倒の可能性大	ロコモティブシンドローム		月1回の外出が週1回に増えた
7	レベルD 転倒の可能性大	レベルC		身なりが整い、表情が明るくなった
8	レベルS 元気高齢者	ロコモティブシンドローム	レベルS	腕が上がるようになった
9	レベルS 元気高齢者	レベルB	レベルA	
10	レベルA	レベルS	レベルS	
11	ロコモティブシンドローム	レベルS	ロコモティブシンドローム	
12	レベルD 転倒の可能性大	レベルD 転倒の可能性大	ロコモティブシンドローム	行事等にすすんで参加するようになった
13	レベルD 転倒の可能性大	レベルD 転倒の可能性大	レベルD 転倒の可能性大	生活満足度が上がった
14	TUG未測定	レベルD 転倒の可能性大		体の状態が楽になった
15	レベルS 元気高齢者	レベルS		
16		ロコモティブシンドローム	レベルD 転倒の可能性大	杖が不要になった
17	レベルD 転倒の可能性大	レベルC		立ち上がる時にふらつかなくなった
18	レベルE 転倒要注意 転倒 <sup>注</sup> 大			
19				
20	レベルD 転倒の可能性大	レベルD 転倒の可能性大	レベルD 転倒の可能性大	
21				