

てんとう虫テスト 判定票

お名前

ダイチ タロウ

さま 73 歳

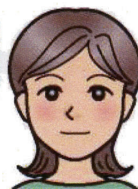
身長:	172 cm	体重:	76 kg	体脂肪率:	19.5 %	BMI:	25.6
立ち歩き:	7 秒	手伸ばし:	32 cm	2ステップ値:	1.2	立ち上がり:	両足40cm

推定歩行年齢判定

66

歳

実年齢 -7 歳ですね



あなたの歩行年齢は年相応と判定されました。しかし、あと10歳若返るよう心がけてください。

転倒危険度判定

あなたの転倒危険因子を「てんとう虫」であらわします

危険度 高 > 中 > 低

体型



中

脚力



高

歩行能力



低

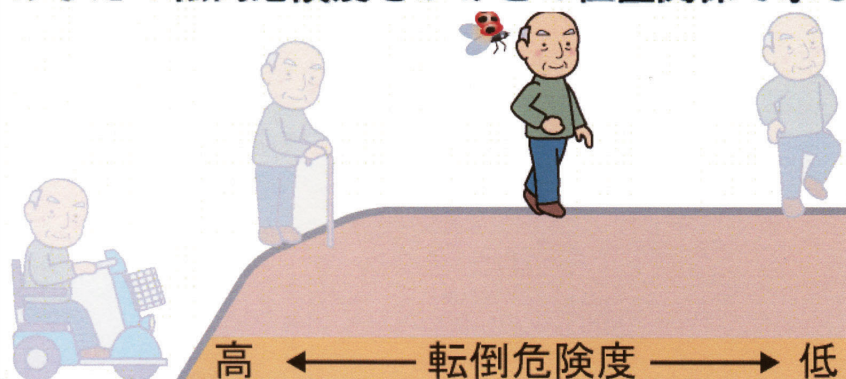
バランス



低

「体型」のてんとう虫が半点灯、「脚力」は点灯しませんでした。改善のための努力をしましょう。

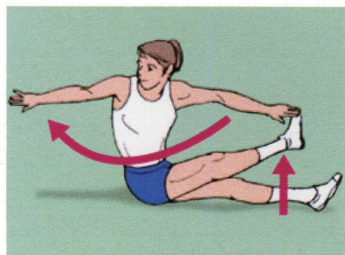
あなたの転倒危険度をがけとの位置関係で示しています



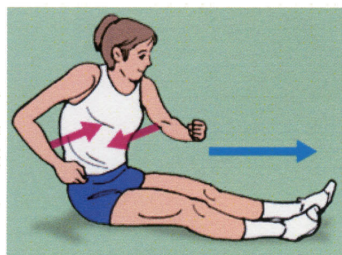
てんとう虫が付いているのが、テスト結果から総合的に判断したあなたの現在位置です。このレベルでは不安なく日常生活が送れます。しかし、過信せず日頃から意識的に活動量を維持、あるいは高めることを心がけてください。

運動例

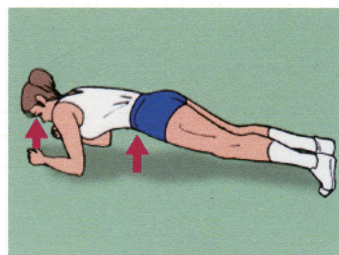
あなたの身体状態に合わせて適切な運動例をご紹介します。ただし、体調や自分のペースに合わせて無理せず行ってください。



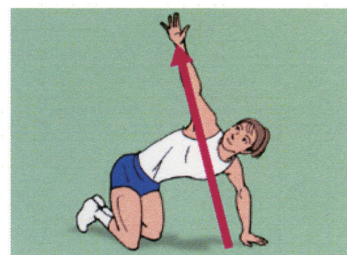
もも上げ上体ひねり
左右5回×3セット



お尻歩き
10歩×3セット



うつぶせお尻上げ
10回×3セット



よつばい片手上げひねり
左右10回×3セット

運動
アドバイス

生活中的活動を増し、上の運動例を実行して脚力を改善しましょう。身体に痛みがあれば、医師への相談後に運動を始めましょう。