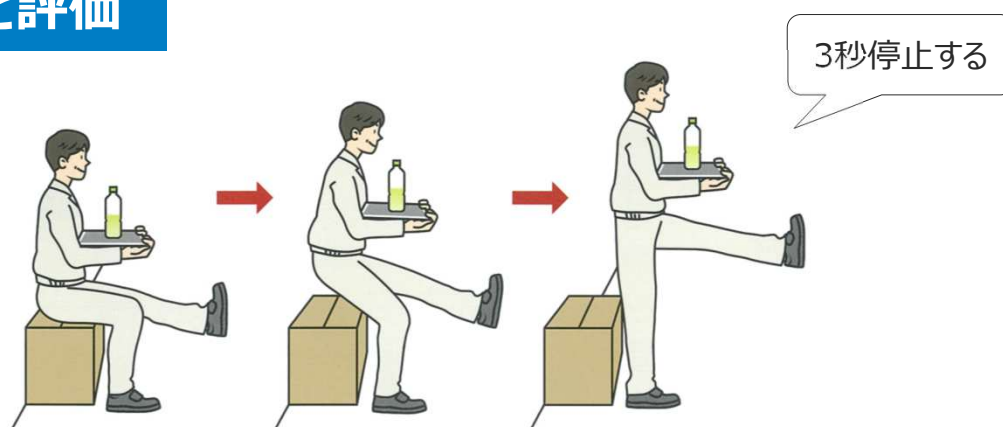


片脚立ちテスト

体重を支える下肢筋力をみるテスト

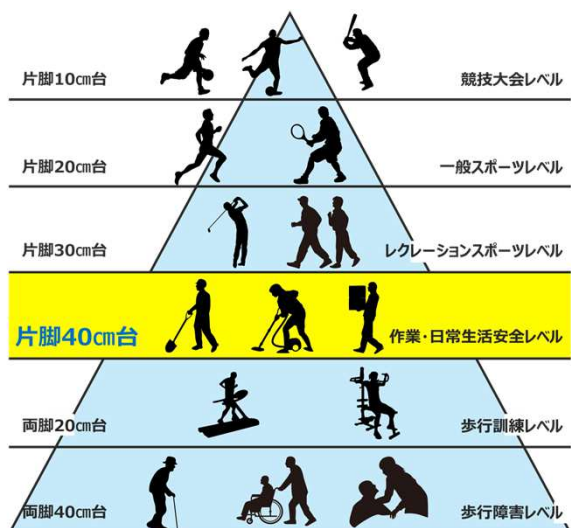
- ①ペットボトルを乗せた画板を胸に付け、高さ40cmの台に片方の膝をまっすぐ伸ばした状態で座り、そのままの姿勢で立ち上がれるかをみる
- ②立ち上がった状態で3秒停止する
- ③右脚、左脚それぞれ実施する

実施方法と評価



項目	評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
立てない	●				
伸ばした足が下がる		●			
画板が身体から離れる		●	2つ	1つ	
軸足の位置が動く		●			
そのまま立てる					●

●安全に作業するために必要な脚力は？



老化は脚から！
自分の体重を
支えるには

**40cmの台
から立てる**

ことが必要です！