

SPPB									
測定値	年月日	握力 kg	TUG 秒	4m 歩行 秒	立ち 上がり 秒	バランス			合計 点
						閉脚 立位 最大10秒でOK	セミタンDEM立位 最大10秒でOK	タンDEM立位 最大10秒でOK	
測定値	年月日	kg	秒	秒	秒	秒	秒	秒	点
点数	年月日								点
測定値	年月日	kg	秒	秒	秒	秒	秒	秒	点
点数	年月日								点
測定値	年月日	kg	秒	秒	秒	秒	秒	秒	点
点数	年月日								点

- 握力 65歳未満 女性20kg 男性34kg 以上 / 65歳以上 女性18kg 男性28kg 以上
- TUG 13.5秒以下
- SPPB 10点以上

測定値の
目安