

運動舒包2.0-健走杖-長者體功能肌力評估表

姓名：_____ 年齡：_____歲 性別： 男 女 日期：_____年 _____月 _____日

身高：_____CM 體重：_____ kg 族別： 閩南人 客家人 外省人 原住民_____族

1. 教育程度： 不識字 識字未就學 國小 國中 高中 大專以上

2. 居住狀況： 獨居 與配偶居 與其他家人居

3. 婚姻： 已婚 未婚 離婚 鰥寡

4. 其他退化性和慢性病： 高血壓 糖尿病 心臟病 退化性關節炎
下背痛 骨質疏鬆 五十肩 其他：_____

5. 去年(_____年)是否跌倒： 2次以上 1-2次 沒有

6. 一年內是否體重變輕： 有 1公斤 2公斤 3公斤以上 沒有

7. 15分鐘內可以不休息走完400公尺(約小學操場 2 圈，若需要可使用助行器協助)
每周 >2 次 每周 1-2次 無法做到

8. 做粗重家事(拖地、擦洗窗戶拖地、 擦洗窗戶搬移簡單家具等等)。 可以 無法

9. 上下一層樓梯的能力(10 階)： 可以 沒辦法

10. 肌力與柔軟度

| | |
|-------------------------------|---|
| 上肢肌力 | 上肢肌力以下兩者測試擇一，但須前後一致。 |
| 握力(第一、二次差2公斤以上請測第三次) | 前測(右): 第一次: _____公斤; 第二次: _____公斤; 第三次: _____公斤 前測(左): 第一次: _____公斤; 第二次: _____公斤; 第三次: _____公斤 後測(右): 第一次: _____公斤; 第二次: _____公斤; 第三次: _____公斤 前測(左): 第一次: _____公斤; 第二次: _____公斤; 第三次: _____公斤 *坐姿下手臂屈曲(左/右): 第一次: _____次/30秒 第二次: _____次_/30秒 |
| 下肢肌力 坐到站連續5次計時 (雙手胸前交叉) | 前測: 第一次: _____秒 第二次: _____秒 <input type="checkbox"/> 無法執行 後測: 第一次: _____秒 第二次: _____秒 <input type="checkbox"/> 無法執行 |
| 柔軟度 坐姿向前伸 | 前測: 第一次: _____公分; 第二次: _____公分; 後測: 第一次: _____公分; 第二次: _____公分; |

平衡表現

| | |
|-----------------|--|
| 兩腳合併靠攏站 | 前測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> <10秒 後測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> <10秒 |
| 兩腳前後站 | 前測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> <10秒 後測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> <10秒 |
| 兩腳前後站一直線 | 前測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> 3-9.99秒 <input type="checkbox"/> <3秒 後測: <input type="checkbox"/> >10秒 <input type="checkbox"/> 3-9.99秒 <input type="checkbox"/> <3秒 |
| 張眼左單腳站(最高以30秒計) | 前測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 後測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 |
| 張眼右單腳站(最高以30秒計) | 前測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 後測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 |

走路能力

| | |
|----------|--|
| 三公尺計時來回走 | 前測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 後測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 |
| 10公尺走路速度 | |
| 一般速度 | 前測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 後測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 |
| 最快速度 | 前測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 後測: 第一次_____秒 ; 第二次:_____秒 |

心肺耐力

| | |
|---------|---|
| 兩分鐘交替踏步 | 以右膝所舉到大腿髌骨脊與膝蓋中間高度次數 前側:_____下 ; 後側:_____下 |
|---------|---|

其他說明: 生活品質與功能: ADL / EQ5D

指導員: _____

協助員: _____