CS-30のカットオフ値・年齢別の基準値の早見

- サルコペニア：**女性15回・男性17回**（地域で暮らす65～97歳の日本人、椅子の高さ40cm、腕を使わない）
- 年齢別・男女別の目安（CDC、60～94歳）：**例：75～79歳は男性11回未満、女性10回未満**で「平均より下」（転倒のおそれの目安）
- 日本の外来高齢者の年齢別5段階（65歳以上）：**例：75～79歳の「普通」は男性20～23回、女性19～21回**

くわしい表と出典を見る 対象者と測り方で数字は変わるため、1つの回数だけで決めず、同じ条件の経過とあわせてみます。

30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30）記録用紙

評価日 ＿＿ 年 ＿＿ 月 ＿＿ 日　　氏名・ID ＿＿＿＿＿＿　　検者 ＿＿＿＿＿＿

年齢 ＿＿＿ 歳　　性別 男・女　　椅子の高さ ＿＿＿ cm

回数：＿＿＿＿＿ 回（30秒間）　前回の回数：＿＿＿＿＿ 回

立ち上がり方：☐ 腕を組む　☐ 膝や太ももに手　☐ 座面を押す　☐ つかまる（手すり・机）

☐ 途中でやめた　理由：＿＿＿＿＿＿＿＿

補助具・履物：＿＿＿＿＿＿＿＿　備考：＿＿＿＿＿＿＿＿

測り方の要点（CDC STEADIの用紙より）

・背もたれがあり、肘掛けのない椅子（座面の高さ約43cm＝17インチ）。椅子の真ん中に座り、足の裏を床につけ、腕は胸の前で交差する。
・「はじめ」の合図で、完全に立ち上がって座ることをくり返し、30秒間の回数を数える。30秒の終わりに半分以上立っていれば1回と数える。
・腕を使って立つときは、テストを中止して0回と記録する。検者は、すぐ支えられる位置に立つ。

年齢別・男女別の目安（CDC STEADI、60～94歳）：下の回数より少ないと、転倒のリスクを示す目安

年齢	男性	女性
60～64歳	14回未満	12回未満
65～69歳	12回未満	11回未満
70～74歳	12回未満	10回未満
75～79歳	11回未満	10回未満
80～84歳	10回未満	9回未満
85～89歳	8回未満	8回未満
90～94歳	7回未満	4回未満

サルコペニアのカットオフ値（日本の地域在住高齢者678人、Sawadaら、2021年）

女性15回、男性17回（AWGS 2019のサルコペニアを見つけるのに最適とされた回数）。

条件（椅子の高さ・腕の使い方）をそろえて、次回も同じ方法で測ります。やまねこのリハビリ・介護手帖 yamaneko-family.com/reha/cs30

リハビリ職向け

専門職向けのページ

評価の基準値のほかに、海外のリハビリ職の制度と働き方、家屋調査・住宅改修の書類のツールもあります。

アメリカの作業療法士 新着
修士・博士とNBCOT・学校での作業療法・日本の免許から目指す道筋

アメリカの理学療法士
DPT・処方なしの受診・疾患別リハとの違い・介護での関わり

リハビリの計算ツール一覧
10m歩行・TUG・BBS・SPPBなど13種類

家屋調査・住宅改修の書類
間取り図・記録シート・写真の書き込み・理由書

訪問看護のリハ職の訪問と令和9年度改定
8単位減算の要件・Q&Aの数え方・見直しの論点

専門職向けのページを見る ›