

転びの予防 体力チェック 記入用紙

実施者名 _____

1 質問票(身体的特性)

当てはまるものに○をつけてください
※回答番号は丸数字から選ぶ

| | | あなたの 回答番号 | 回答番号の 数字を合算した 点数 | 評価: (下記評価基準) | 評価項目 |
|---|--|--|------------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか | ①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある | | | ① 歩行能力・筋力 |
| 2 | 同年代に比べて体力に自信はありますか | ①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある | 点 | | |
| 3 | 突発的な事態に対する体の反応は素早いと思いますか | ①素早くないと思う ②あまり素早くないと思う ③普通 ④やや素早いと思う ⑤素早いと思う | | | ② 敏捷性 |
| 4 | 歩行中、小さい段差に足をひっかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか | ①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある | 点 | | |
| 5 | 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか | ①できないと思う ②最近やってないができないと思う ③最近やってないが何回かに1回はできると思う ④最近やってないができると思う ⑤できると思う | | | ③ 動的バランス |
| 6 | 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行※で簡単に歩くことができると思いますか | ①継ぎ足歩行ができない ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ゆっくりであればできる ④普通にできる ⑤簡単にできる | 点 | | |
| 7 | 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか | ①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上 | | → | ④ 静的バランス (閉眼) |
| 8 | 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っているといますか | ①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上 | | | ⑤ 静的バランス (開眼) |
| 9 | 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか | ①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上 | 点 | | |

評価基準

| | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|----|
| 合算点数 | 2~3 | 4~5 | 6~7 | 8~9 | 10 |
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

※継ぎ足歩行とは、つま先の前に逆足のかかとを置いて歩く連続した歩行

2 身体機能計測

実施方法

結果

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 1 | 2ステップテスト(歩行能力・筋力) 最大2歩幅でどこまで進めるか | 計測値 _____ cm ÷ 身長 _____ cm = _____ ※ ※小数点第3位以下を四捨五入 |
| 2 | 座位ステップテスト(敏捷性) 20秒で何回開閉できるか | _____ 回 |
| 3 | ファンクショナルリーチ(動的バランス) どこまで腕を伸ばせるか | _____ cm |
| 4 | 閉眼片足立ち(静的バランス) 目を閉じて片足立ち | _____ 秒 |
| 5 | 開眼片足立ち(静的バランス) 目を開けて片足立ち | _____ 秒 |

評価 身体機能計測の結果をもとに評価しましょう。

① 2ステップテスト(歩行能力・筋力)

| | | | | | | |
|----|--------|-------------|-------------|-------------|--------|--|
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 結果 | ~ 1.24 | 1.25 ~ 1.38 | 1.39 ~ 1.46 | 1.47 ~ 1.65 | 1.66 ~ | |

② 座位ステップテスト(敏捷性)

| | | | | | | |
|----|--------|----------|----------|----------|------|--|
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 結果 | ~ 24 回 | 25 ~ 28回 | 29 ~ 43回 | 44 ~ 47回 | 48回~ | |

③ ファンクショナルリーチ(動的バランス)

| | | | | | | |
|----|--------|-----------|-----------|-----------|--------|--|
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 結果 | ~ 19cm | 20 ~ 29cm | 30 ~ 35cm | 36 ~ 39cm | 40cm ~ | |

④ 閉眼片足立ち(静的バランス)

| | | | | | | |
|----|------|-----------|------------|------------|--------|--|
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 結果 | ~ 7秒 | 7.1 ~ 17秒 | 17.1 ~ 55秒 | 55.1 ~ 90秒 | 90.1秒~ | |

⑤ 開眼片足立ち(静的バランス)

| | | | | | | |
|----|-------|------------|------------|--------------|---------|--|
| 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 結果 | ~ 15秒 | 15.1 ~ 30秒 | 30.1 ~ 84秒 | 84.1 ~ 120 秒 | 120.1秒~ | |

3 レーダーチャート

質問票の回答と身体機能計測の結果をそれぞれ異なる色(もしくは実線か点線)で記入し線で結びます。

結果のチェックポイント

- ・身体機能計測の大きさをチェック
- ・2つの枠の差をチェック
- ・どちらの枠が大きいかをチェック

