

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

