

身体機能評価マニュアル

留意事項

- ・参加者の安全を最優先して実施する(無理に測定は行わない)。
- ・測定の前に、既往歴を確認し、リスクを把握する。(困ったら、スタッフに声をかける)
- ・常に周囲に配慮し、スムーズな運営を心がける。
- ・測定が終わったら、結果を速やかに記入する。

歩行時間

- ・7 m 歩行路を用意する。あいだ5 m を歩行時間の測定に使用する。
- ・歩行は、通常歩行の 1 種類を測定
- ・通常歩行は「普段どおりのペースで歩いてください」と指示する。
- ・検者は、被験者が転倒することがないように、必ず後方から追従する。(側方は測定に影響するため避ける)
(独歩が可能な場合は、できるだけ杖なしで行う。歩行補助具を使用した場合は、記入シートにその旨記載)
- ・通常歩行が早歩きにならないように、注意。その場合、必要に応じやり直す。(通常歩行の開始時は、ヨーイドンなどの掛け声はおこなわない。)

片脚立位

- ・どちらの足で測定しても可(やりやすい方を聞く)
- ・両手を腰に当て、片足を5cm程あげてからタイムを計測する
- ・挙げた足が床もしくは軸足につくか、支持足がずれた時点で終了であることを予め伝える。
- ・1回測定する。(最大30秒)一回目で30秒できた場合は、それで測定終了。
- ・検者は被験者の後方に立ち、ふらついた場合に備えて構えておく
- ・くれぐれも、転倒することがないように

5回立ち上がりテスト

- ・一般的な椅子(高さ40~42cm程度)を用意する。
- ・上肢は胸の前で組むように指示する。
- ・被験者には、立ち座り動作を5回、できるだけ早く実施するように指示する。(必要に応じ、やってみせる)
- ・あらかじめ椅子に浅く座らせ、足を引いておくように伝える。
- ・中途半端に立った場合は、カウントしないので、きちんと立つように指示する。
- ・測定時、座面に勢い良く座り過ぎないように注意する(特に骨粗鬆症患者)
- ・椅子がズレたり、後方に転倒しそうになる場合があるので注意する
- ・5回目に立ち上がりきったところでストップウォッチを止める。
- ・明らかに全力で素早くできていない場合は、もう一度やり直す。

握力

- ・左右測定し、大きい数字を測定結果に反映させる。
- ・人差し指のPIP関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ・直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。息を止めないように声掛けしておく。