

1 握力（筋力） kg：1kg単位
握力計を握って計測

- ① スメドレー式握力計を使用して、左右1回測定をする。
- ② 握力計の「握り幅」を人差し指の第二関節が直角になるように調節する。
- ③ 測定肢位は、両足を自然に開き、安定した直立姿勢とする。
- ④ 握力計の示針を外側にして体に触れないようにカーク杯握力計を握る。
- ⑤ 測定の際は腕を自然に伸ばし、握る際は手を振らないように、また息を吐くように注意する。

教示

「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、ジワッと手を握ってください」

2 開眼片足立時間（静的バランス） 時間：1秒単位
目を開けた状態で片足を上げ、足が床に着くまでの時間を計測

- ① 目を開けた状態で、片足立ちで立っている時間をストップウォッチで測定する。
- ② 両手は自然に下ろすようにする。
- ③ 足の挙げ方は最も安定する形でよいが、反対側の足（軸足）につけたりしてはならない。
- ④ 測定は片足を挙げたときから足が床に着くまでの時間を測定する。
また、軸足が動いた場合（ずれたとき）は、その時点までの時間を測定する。
- ⑤ 測定時間は60秒までとし、60秒を経過した場合はそこで打ち切る。
- ⑥ 対象者がバランスをくずす可能性があるため、測定者は対象者の傍らに立ち、細心の注意を払い、対象者がよろけた時は即座に保持できるようにする。

教示

「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください」

3 Timed up and go (TUG) テスト（機能的移動能力） 時間：0.1秒単位
椅子から立ち上がり3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測

- ① 椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定する。
- ② スタート肢位は椅子の背もたれに背中をつけ、ももに手を置いた姿勢とする。
- ③ 測定者の掛け声に従い、対象者にとって安全な速さで一連の動作を行わせる。
- ④ 目印の回り方は対象者の自由とする。
- ⑤ 測定者は対象者の背中から離れた時から、立ち上がって再び座るまでの時間を測定する。
※体格が小さく背もたれに背中が届かない場合は、動作の開始から測定
※測定者は対象者の転倒に留意する

教示

「できるだけ速く回ってもどってください」（走らない）

4 5回椅子立ち座りテスト（下肢筋機能） 時間：1秒単位
立ち上がって座る動作の5回実施時間

- ① 後方転倒に備え、椅子は壁に接してセッティングする。（壁に向けてセッティングできない場合は、測定者が椅子を押さえて固定する）
- ② 対象者開始肢位は、椅子座位（股・膝関節90°屈曲位、上肢は胸部の前で腕組み肢位）
- ③ 計測中の測定者は、対象者の視野に入らないように、測方から転倒に備える。
- ④ 対象者の立ち上がった回数を、大きい声でカウントする。
- ⑤ 靴を履いて行う。
- ⑥ 腕を胸の前で組んで立ち上がりができない場合は膝の上において行っても良い。
- ⑦ 体が動き始めた瞬間から対象者が5回目に完全に直立したまでの時間を測定する。

教示

「できるだけ速く5回、立ったり、座ったりを繰り返してください」

座るときはお尻を座面につけることに注意してください「どうぞ」

- ※立ち上がる時は背筋を伸ばし、膝は完全に伸ばす。
- ※座るときに勢いよく座ると腰を痛めるので注意が必要
- ※対象者の好きなタイミングで始める

5 痛み評価

本人が感じている痛みの強さを0から10の11段階で評価する。

教示

「今まで経験した強い痛みを10として今の痛みはどれくらいですか」

当てはまる数字の線の上に○をつける

痛みの程度を目安

数字	痛みの評価
0	痛みなし
1～3	軽い痛み
4～6	中等度の痛み
7～10	強い痛み

痛みの部位が複数ある場合には、特に運動機能プログラムによって改善したい部位についての評価を行う。

参考：6か月後の評価（2回目の評価）の際、「1回目の時は0点と言っていましたが、現在は何点ですか？」と質問してみると変化がわかりやすい。

6 主観的健康感

今の健康状態について本人が主観的にどう感じているか、あてはまる状態の数字に○をつける。

教示

「あなたの現在の健康状態はいかがですか。」

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

特記事項

1から5までの評価項目以外で、評価期間中に変化があれば記載する。

- 例) 10mの歩行速度が ○○秒から○○秒にあがった。
200m先のお店に買い物に行けるようになった。
2階まで階段昇降ができるようになった。