

# 転倒等リスク評価セルフチェック票

※赤枠の箇所のみ入力ください。

名前 満田 和弘

年齢 60歳 身長 168 cm

## I 身体機能計測結果

### ①【歩行能力・筋力】 ★2ステップテスト★ ～歩行能力・下肢筋力を把握～

スタートラインから最大2歩目のつま先までの距離をcm単位で測定します。(mmは四捨五入)  
2回測定し、良いほうの測定距離を身長で割ります。(赤枠には測定距離のみ入力ください。自動計算されます。)

2ステップテスト1回目 → 230 CM

2ステップテスト2回目 → 230 CM

評価 2

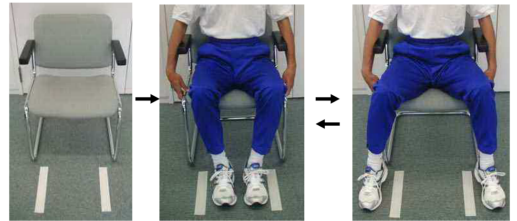


### ②【敏捷性】 ★座位ステッピングテスト★ ～素早く足を動かせるか～

背もたれがある回転しない椅子に腰かけ、足元に30cm幅のラインを引き、その内側に足を置き、「ラインの外側→内側」が1回とカウントして20秒間で何回開閉できるか測定します。

座位ステッピングテスト → 33 回/20秒

評価 3



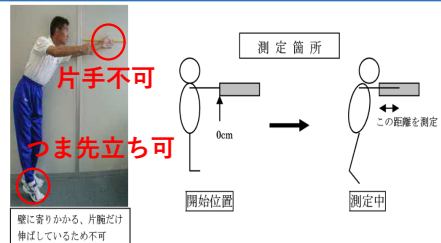
### ③【動的バランス】 ★ファンクショナルリーチ★ ～バランスを崩さずにどのくらいからだを傾斜できるか～

両足を軽く開き、両腕を肩の高さまで持ち上げ、その位置からバランスを崩さずに、水平に両手を伸ばした地点までの距離をcm単位で測定します。つま先立ち可。2回測定し、良いほうの測定距離を評価。

ファンクショナルリーチ1回目 → 30 CM

ファンクショナルリーチ2回目 → 30 CM

評価 3



### ④【静的バランス(閉眼)】 ★閉眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握①～

静かな場所で、靴を脱いで、眼を閉じ、片足を上げ、秒単位で測定します。(小数点第2位以下切り捨て)  
2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

閉眼片足立ち1回目 → 10 秒

閉眼片足立ち2回目 → 30 秒

評価 3



### ⑤【静的バランス(開眼)】 ★開眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握②～

静かな場所で、靴を脱いで、両手を腰に置き、眼は開けたまま、片足を上げ、秒単位で測定します。(小数点第2位以下切り捨て) 2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

開眼片足立ち1回目 → 60 秒

開眼片足立ち2回目 → 70 秒

評価 3

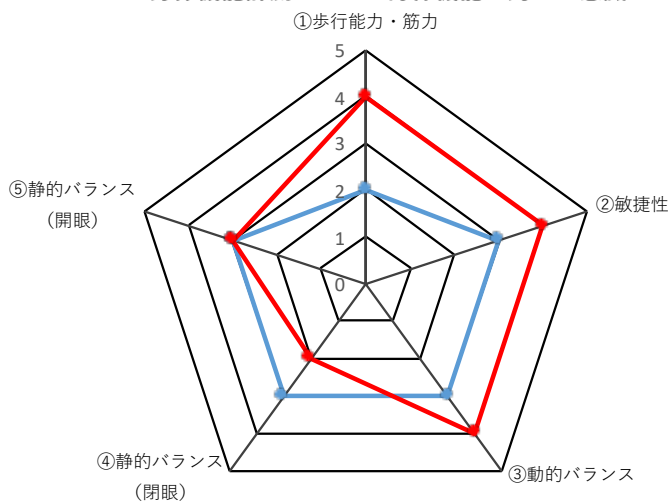


## II 質問票（身体機能に対する意識）

質問内容		回答（1つだけ選択ください）	回答No.	合算	評価	
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	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input checked="" type="checkbox"/> ④少し自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある	4	8	4	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	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input checked="" type="checkbox"/> ④やや自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある	4			
3	突発的な事態に対する体の反応は素早い方と 思えますか	<input type="checkbox"/> ①素早くないと思う <input type="checkbox"/> ②あまり素早くない方と思う <input type="checkbox"/> ③普通 <input type="checkbox"/> ④やや素早い方と思う <input checked="" type="checkbox"/> ⑤素早い方と思う	5	8	4	②敏捷性
4	歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、 すぐに次の足が出ると思えますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input checked="" type="checkbox"/> ③少し自信がある <input type="checkbox"/> ④かなり自信がある <input type="checkbox"/> ⑤とても自信がある	3			
5	片足で立ったまま靴下を履くことができると 思えますか	<input type="checkbox"/> ①できないと思う <input type="checkbox"/> ②最近やってないができないと思う <input type="checkbox"/> ③最近やってないが何回かに1回はできると思う <input checked="" type="checkbox"/> ④最近やってないができると思う <input type="checkbox"/> ⑤できると思う	4	8	4	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えますか	<input type="checkbox"/> ①継ぎ足歩行ができない <input type="checkbox"/> ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる <input type="checkbox"/> ③ゆっくりであればできる <input checked="" type="checkbox"/> ④普通にできる <input type="checkbox"/> ⑤簡単にできる	4			
7	目を閉じて片足でどのくらい立つ自信があ りますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input checked="" type="checkbox"/> ②20秒程度 <input type="checkbox"/> ③40秒程度 <input type="checkbox"/> ④1分程度 <input type="checkbox"/> ⑤それ以上	2	2	2	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 い立っていられると思えますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input checked="" type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④2分程度 <input type="checkbox"/> ⑤3分以上	3	6	3	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	<input type="checkbox"/> ①15秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input checked="" type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④1分30秒程度 <input type="checkbox"/> ⑤2分以上	3			

## III レーダーチャート

● I 身体機能計測 ● II 身体機能に対する意識



あなたの身体機能（青線）は、自己認識（赤線）よりも低い状態が同じくらいにあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからが反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、青線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。

### 【チェック項目】

#### 1 身体機能計測（青枠）の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。青枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。

青枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

#### 2 身体機能に対する意識（赤枠）の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能（青枠）と意識（赤枠）に近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

#### 3 青枠と赤枠の大きさをチェック

##### (1) 「青枠 ≧ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、青枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

##### (2) 「青枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。

枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きくなり、より注意が必要といえます。

## レーダーチャートの典型的なパターン

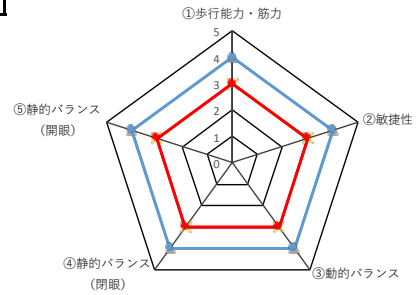
— I 身体機能計測 — II 身体機能に対する意識

### パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（青線）は、自己認識（赤線）よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、青線が赤線より大ききても全体的に枠が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まることありますので注意しましょう。

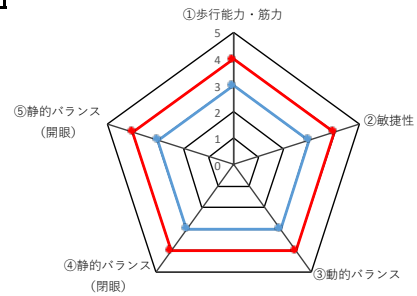


### パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（青線）は、自己認識（赤線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上からだが反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

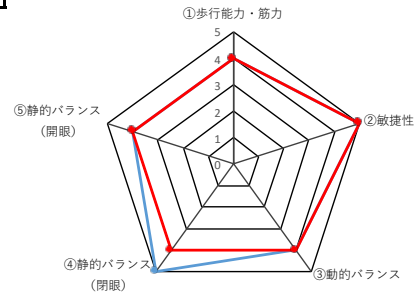
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、青線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



### パターン3 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果 (枠が大きい)

あなたの身体機能（青線）とそれに対する自己認識（赤線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

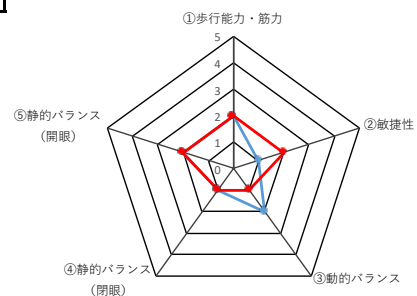


### パターン4 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果 (枠が小さい)

あなたの身体機能（青線）とそれに対する自己認識（赤線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



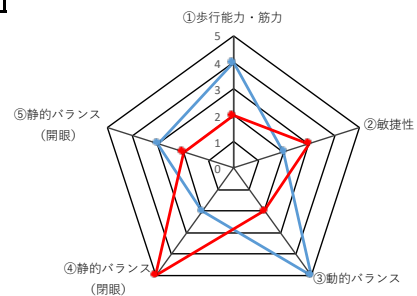
### パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（青線）の方が高い場合と自己認識（赤線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（青線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により青線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



<b>I 身体機能計測結果</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2ステップテスト</b>	0	1.25	1.39	1.47	1.66
	1.24	1.38	1.46	1.65	100
<b>座位ステッピングテスト</b>	0	25	29	44	48
	24	28	43	47	100
<b>ファンクショナルリーチ</b>	0	20	30	36	40
	19	29	35	39	100
<b>閉眼片足立ち</b>	0	7.1	17.1	55.1	90.1
	7	17	55	90	1000
<b>開眼片足立ち</b>	0	15.1	30.1	84.1	120.1
	15	30	84	120	1000

<b>II 身体機能に対する意識</b>	<b>評 価</b>
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

I 身体機能計測		身体機能に対する		青>赤or青<赤	青-赤	青=赤	誤差1	誤差2以上	誤差2以上の色
①歩行能力・筋力	2	4	赤	-2				1	赤1
②敏捷性	3	4	赤	-1			1		
③動的バランス	3	4	赤	-1			1		
④静的バランス	3	2	青	1			1		
⑤静的バランス	3	3		0	1				
平均	2.8	3.4	1		1	3	1	0	
	3.1		3					1	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>				
1	FALSE		FALSE	TRUE	FALSE				
2		FALSE	FALSE	TRUE					
3	FALSE	FALSE	FALSE	FALSE	TRUE				
4	FALSE		TRUE	FALSE					
5		FALSE	FALSE	TRUE					
6		FALSE	FALSE	TRUE					
7		TRUE							
8		FALSE	TRUE		FALSE				
9		FALSE	TRUE						

↑入力禁止