

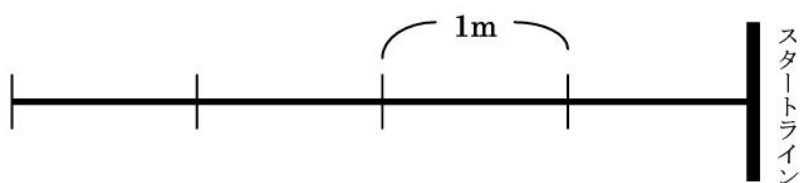
転倒等災害リスク評価 セルフチェック

① 2ステップテスト

歩行能力・下肢筋力を把握するため、バランスを崩さずに実施可能な最大2歩幅を測定します。滑りにくい場所で、滑りにくい靴等で測定してください。

事前準備：計算用の電卓とメジャー、養生テープを用意します。滑りにくい床に養生テープ等でスタートラインを引きます。そして、歩く方向の目安のためスタートラインから直角に4 m程ラインを引きます。

1 m毎に印をつけておくと計測しやすくなりますが、床面へのテープの接着が悪い場合は省略します。



写真①



写真②



写真③



写真④



ア 両足のつま先をスタートラインにそろえて立ちます。(写真①)

イ 反動をつけずに可能な限り大股で2歩歩き、2歩目の位置に両足をそろえて立ち止まります。左右どちらから始めてもかまいませんが2回とも同じ足からスタートします。(写真②～④)

ウ 測定幅はスタートラインから最終位置(2歩目)のつま先までの距離をcm単位で測定します。mm単位は四捨五入します。(写真④)

エ 2回測定し、セルフチェック票(複写)に良い方の測定距離(cm)を記入し、さらに、身長(cm)で割った数値を記入します。(小数点第3位以下を四捨五入)

オ 評価表を確認し、評価結果を記入します。

② 座位ステップングテスト

下肢の敏捷性を測るため、どのくらい素早く足を動かせるか確認します。

事前準備：椅子（座面の高さが40cm程度）とタイマーを用意します。（椅子は、背もたれがある椅子とし、回転椅子は不可とします。）

椅子の中央を中心に、足元に30cm幅のラインを引きます。

写真①



写真②



写真③（以後②と③の繰り返し）



ア 椅子に浅く座り、両手で座面を握り身体を安定させます。（写真②）

イ 両足を2本のライン（30cm幅）の内側におきます。（写真②）

ウ 「始め」の合図で、つま先をラインの外側の床に触れ、内側の床に触れ・・・をできるだけ早く繰り返します。（写真②、③）

エ 練習（5秒程度）の実施後、足を内側（写真②）の位置に戻し、20秒間で何回内側に両足のつま先をついたかを数えます。

オ 回数をセルフチェック票に記入し、評価結果を算出します。

実施上の注意点

椅子がずれないように注意してください。

ラインを踏んだり、足を擦って移動した場合、つま先が床にタッチしない場合はカウントしません。

評価表

評価値	1	2	3	4	5
	～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

動的バランス能力の測定のため、バランスを崩さずにどのくらいからだを傾斜でき

- ア 壁に対して横向きに立ち、両足を軽く開き、両腕を肩の高さ(90度)まで持ち上げます。(写真①)
- イ 測定者はその状態の指先を0cmとし目盛付き磁石を水平に設置します。左右どちらの距離を測定してもかまいません。(写真②)
- ウ 足を動かさずに、指先の高さを維持したまま目盛付き磁石にそって、できるだけ前に両手を伸ばします(つま先立ち可)。測定者はバランスを保持できる地点までの指先の距離をcm単位で測定します。(写真③)
- エ ゆっくりと開始姿勢に戻ります。(壁に寄りかかったり、身体をねじったり、前に踏み出した場合等は、再度測定を行います。)
- オ 2回測定し、良い方の計測結果をセルフチェック票に記入し、評価結果を算出します。

実施上の注意点

バランスを崩した際に、ホワイトボード等の脚につまずかないよう注意してください。

上体をねじり、測定する片腕だけが前に出ないように注意してください。

評価表

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

④ 閉眼片足立ち

静的バランス能力を測るため、眼を閉じた状態で片足立ちを行います。

事前準備：ストップウォッチを用意します。静かな場所で、振動や話し声がない場所で実施します。

写真①



写真②(片足を上げる)



写真③(眼を閉じる)



- ア 測定終了の条件※（目を開く、両足が地面につく等）をあらかじめ伝えます。
- イ 靴を脱いで、基本姿勢（写真①）から片足を上げます。手は腰に当てても、広げても自由とします。（写真②）
- ウ 被検者のタイミングで目を閉じ、スタートします。（写真③）
- エ そのままの姿勢でできるだけ長時間立位を保ち、その最大保持時間を秒単位で小数点第1位まで計ります。（小数点第2位以下は切捨て）
- オ 2回実施し、良い方の計測結果をセルフチェック票に記入し、評価結果を算出します。

※ 測定終了条件：目を開く、上げている足が支持足又は床につく、支持足が移動する、これらに一つでも該当した時点で終了とします。

実施上の注意点

バランスを崩すこともありますので、**周囲に物を置かず**、補助者が立ち会い実施してください。

2回測定し、良い方の値を測定値とします。2回目の支持足は同じでも変えても結構です。

2分になった時点で測定を終了し、その方は、2回目を省略します。

評価表

評価値	1	2	3	4	5
	～7秒以下	7.1～ 17秒	17.1～ 55秒	55.1～ 90秒	90.1秒～

⑤ 開眼片足立ち

静的バランス能力を測るため、眼を開けた状態で片足立ちを行います。

事前準備：ストップウォッチを用意します。静かな場所で、振動や話し声がない場所で実施します。

写真①



写真②(片足を上げる)



- ア 測定終了の条件(※1 両足が地面につく等)をあらかじめ伝えます。
- イ 靴を脱いで、両手を腰に置きます。(写真①)
- ウ 眼は開けたまま、被検者のタイミングで片足を上げスタートします。
- エ そのままの姿勢でできるだけ長時間立位を保ち、その最大保持時間を秒単位で小数点第1位まで計ります。(小数点第2位以下は切捨て)
- オ 2回実施し、良い方の計測結果をセルフチェック票に記入し、評価結果を算出します。

※1 測定終了条件：手が腰から離れる、上げている足が支持足又は床につく、支持足が移動する、これらに一つでも該当した時点で終了とします。

実施上の注意点

閉眼片足立ちと注意点は同じですが、開眼片足立ちでは3分になるまで測定を行い、3分になった方は2回目を省略します。

評価表

評価値	1	2	3	4	5
	～15 秒以下	15.1～30 秒	30.1～84 秒	84.1～120 秒	120.1 秒～

みつだ健康・労務支援ラボ

〒849-0932 佐賀県佐賀市鍋島町八戸溝 114
 佐賀県産業イノベーションセンター3F5
 Call 0952-37-0090 Fax 0952-43-3223
 Mail contact@mitsuda-lab.com
 URL <https://www.mitsuda-lab.com/>

