松茂町自立支援ケア会議運動機能アセスメントシート

資料No.12

氏名（　　　　　　 　　　　　）　　 　実施日：令和 年　 月 日

|  |
| --- |
| １．握力　　　　　　　　　右（　 　）kg　　　　　左（　 　）kg(kg) 　　　　５点 　　 ４点　　　３点 ２点 １点大変良い　　　　 　　良い　　　　 普通　　　　　　 やや悪い　　　　　 悪い 男　性　　　　　　　　37以上　　　 33以上　　29以上 　25以上 25未満 女　性　　　 　　　24以上　　 　21以上　　18以上 　15以上 15未満  |
| ２．長座位体前屈　　 １回目（　 　）㎝ ２回目（　 　）㎝　(cm) 　　　　　　 　５点 　 　 ４点 ３点 　２点 　１点 　　　　　　　　 　大変良い　　　　　　良い　　　　　普通　　　　 やや悪い　　　　　悪い男　性 　　51以上　 　41以上 31以上 　21以上　　21未満女　性 　　51以上 　 43以上 　 35以上 24以上 24未満 |
| ３．虚弱高齢者用10秒椅子立ち上がりテスト※　　　　（　　　　 　　　）回 |
| （回） |   | ５点大変良い | ４点良い | ３点普通 | ２点やや悪い | １点悪い | ※利用者の状況に応じて10秒か30秒かどちらか選択してください。 |
| 男　性 |  | 6 | 5 | 4，3 | 2 | 1 |  |
| 女　性 |  | 5 | 4，3 | 2 | 1 | 0 |  |
| ４．30秒椅子立ち上がりテスト※ | （　　　 　　　）回 |
| （回） |  | ５点大変良い | ４点良い | ３点　普通 | ２点やや悪い | １点悪い |  |
| 男性 | 60～64歳 | 32以上 | 31～26 | 25～20 | 19～14 | 13以下 |  |
| 65～69歳 | 26以上 | 25～22 | 21～18 | 17～14 | 13以下 |  |
| 70～74歳 | 25以上 | 24～21 | 20～16 | 15～12 | 11以下 |  |
| 75～79歳 | 22以上 | 21～18 | 17～15 | 14～11 | 10以下 |  |
| 80歳以上 | 20以上 | 19～17 | 16～14 | 13～10 | 9以下 |  |
| 女性 | 60～64歳 | 29以上 | 28～24 | 23～19 | 18～14 | 13以下 |  |
| 65～69歳 | 27以上 | 26～22 | 21～17 | 16～12 | 11以下 |  |
| 70～74歳 | 24以上 | 23～20 | 19～15 | 14～10 | 9以下 |  |
| 75～79歳 | 22以上 | 21～18 | 17～13 | 12～ 9 | 8以下 |  |
| 80歳以上 | 20以上 | 19～17 | 16～13 | 12～ 9 | 8以下 |  |
| ５．開眼片足立ち時間 | 右（　　 　　）秒 | 左（　　 　　）秒 |
| （秒） |  | ５点大変良い | ４点良い | ３点普通 | ２点やや悪い | １点悪い |  |
| 男　性 |  | 60以上 | 30以上 | 13以上 |  5以上 | 5未満 |  |
| 女　性 |  | 60以上 | 23以上 | 10以上 | 4以上 | 4未満 |  |
| ６．Timed up ＆ go test | １回目（　　　　　　　）秒 | ２回目（　　　　　　　）秒 |
| （秒） |  | ５点大変良い | ４点良い | ３点普通 | ２点やや悪い | １点悪い |  |
| 男　性 |  | 5.0未満 | 5.0～5.4 | 5.5～6.0 | 6.1～7.1 | 7.2以上 |  |
| 女　性 |  | 5.8未満 | 5.8～6.4 | 6.5～7.4 | 7.5～8.8 | 8.9以上 |  |
| その他 |

**◎測定の注意事項**

**１．握力**

上肢筋力の指標として用いられている他、全身の筋力との相関が認められている。

・測定姿勢は、両足を自然に開いた直立姿勢を基本とする。立つことが困難な人は座った姿勢で測定する。

・握力計の握りの幅は、人差し指の第２関節が直角になるように調節する。

・両腕を垂らした状態で測定し、手を振ったり、手を体につけないようにする。

・息を数秒止めて力を入れるのではなく、息を吐きながら力を入れるように指導する。

・左右交互に２回ずつ測定し、最大値を採用する。

・小数点第１位まで記載する。

**２．長座位体前屈**

**２．長座位体前屈**

柔軟性の指標として用いられる。立位体前屈と比較し、安全性が高いため、より多くの高齢者を対象とすることができる。

・壁にお尻や背中をつけ、両膝をまっすぐ伸ばした姿勢となる。足首は力を抜いた自然な肢位とする。

・２５cm前後の高さの台上に、肩幅の広さで肘を伸ばし、両手を乗せる。

　（その指先を基準点＝０cmとする）

・ゆっくりと（反動をつけないこと）両手を前方に伸ばしていく。その時に膝が曲がったり、足が外へ向かないようにする。

・息を数秒止めて頑張って伸ばすのではなく、息を吐きながら伸ばすように指導する。

・円背などがあり開始肢位が取れない人は、可能な範囲での開始肢位をとり、２回目も同条件で測定できるように、その旨を記載しておく。

・２回測定し、その最大値を採用する。

**３．虚弱高齢者用１０秒椅子立ち上がりテスト**

下肢筋力の指標として用いられている他、動的バランスを含む日常生活での移動能力を示す評価として有用。

・４０cm程度の椅子にて、まっすぐ立ち上がった後、座る動作をすばやく１０秒間繰り返し、何回できたかを測定する。

・椅子の中心より少し前に座り、少し前かがみになった姿勢から始める。

・両手は膝の上に置く。両膝は握りこぶし１つ分くらい開く。かかとは少し引く。

・椅子は動かないように、背もたれを壁につけておきましょう。

・「始め」の合図で両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、すばやく座る。

・何回か練習した後、１回測定する。

・測定途中、両膝が伸びていない場合は口頭で注意する。

・痛みや違和感などを訴える場合は中止する。

・立ち上がり途中で１０秒経過した場合は、カウントしない。

４．３０秒椅子立ち上がりテスト

５．開眼片足立ち時間

６．Time up ＆go test

**４．３０秒椅子立ち上がりテスト**

下肢筋力の指標として用いられている他、動的バランスを含む日常生活での移動能力を示す評価としても有用である。

・４０cm程度の椅子にて、まっすぐ立ち上がった後、座る動作をすばやく３０秒間繰り返し、何回できたかを測定する。

・椅子の中央より少し前に座り、少し前かがみになった姿勢から始める。

・両手は胸の前で腕組みする。両膝は握りこぶし一つ分くらい開く。かかとは少し引く。

・「始め」の合図で両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、すばやく座る。

・何回か練習した後、１回測定する。

・測定途中、両膝が伸びていない場合は口頭で注意する。

・痛みや違和感などを訴える場合は中止する。

**５．開眼片足立ち時間**

静的バランスの指標として用いられており、転倒評価としても使用できる。

・腰に両手をあて、挙げやすい側の足を適当な高さに挙げる。ただし挙げた足を軸足につけないこととする。

・「よーい、スタート」で測定を開始するのではなく、被験者のタイミングで開始する。そのために、「準備ができたらいつでも始めてください」と言っておく。

・手が腰から離れたり、軸足が動いた場合は終了とする。

・計測時間は最大６０秒とする。

・左右１回ずつ測定し、その最大値を採用する。

**６．Timed　up ＆ go test**

椅子からの立ち上がり動作から平地移動、回転動作、椅子へのしゃがみ動作を含み、移動動作の総合能力の指標として用いられている。

また、動的バランスを含み、転倒傾向を捉える指標としても用いられている。

・被験者は椅子に深く腰掛け、手は太ももの上に置く。

・「よーい、スタート」で、被験者は椅子から立ち上がり、３ｍ先の目標物を回って、再び椅子に腰掛ける。

・回り方はどちらでも良い。１回練習後、「できるだけ早く回ってきて、再び座ってください」と指示する。

・２回測定し、良い値を採用する。