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［　　］　年齢［　　］身長［　　］

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 ➡［　　］CM

２ステップテスト２回目 ➡［　　］CM

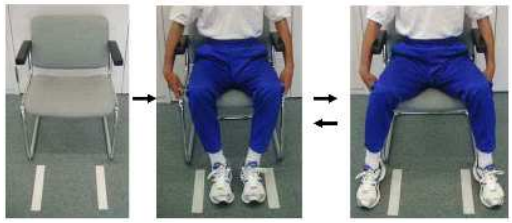
評　価［　　］

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 ➡［　　］回/20秒

評　価［　　］



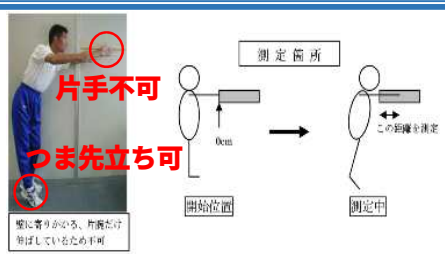
③【動的バランス】　★ファンクショナルリーチ★　～バランスを崩さずにどのくらいからだを傾斜できるか～

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 ➡［　　］CM

ファンクショナルリーチ２回目 ➡［　　］CM

評　価［　　］



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 ➡［　　］秒

閉眼片足立ち２回目 ➡［　　］秒

評　価［　　］

手は腰に置いても、
広げても自由

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 ➡［　　］秒

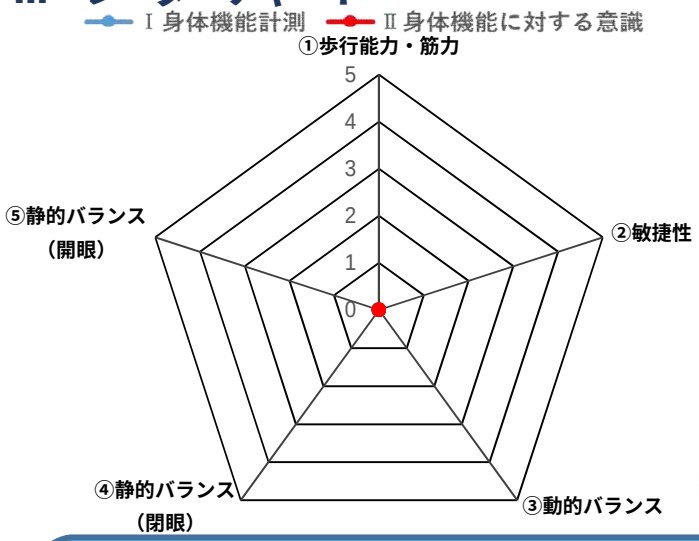
開眼片足立ち２回目 ➡［　　］秒

評　価［　　］

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№	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	□①自信がない　□②あまり自信がない　□③人並み程度 □④少し自信がある　□⑤自信がある				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	□①自信がない　□②あまり自信がない　□③人並み程度 □④やや自信がある　□⑤自信がある				
3	突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか	□①素早くないと思う　□②あまり素早くない方と思う　□③普通 □④やや素早い方と思う　□⑤素早い方と思う				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いますか	□①自信がない　□②あまり自信がない　□③少し自信がある □④かなり自信がある　□⑤とても自信がある				
5	片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	□①できないと思う　□②最近やってないができないと思う □③最近やってないが何回かに１回はできると思う □④最近やってないができると思う　□⑤できると思う				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いますか	□①継ぎ足歩行ができない　□②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる □③ゆっくりであればできる　□④普通にできる　□⑤簡単にできる				
7	眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	□①10秒以内　□②20秒程度　□③40秒程度 □④１分程度　□⑤それ以上				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いますか	□①10秒以内　□②30秒程度　□③１分程度 □④２分程度　□⑤３分以上				⑤静的バランス （開眼）
9	眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	□①15秒以内　□②30秒程度　□③１分程度 □④１分30秒程度　□⑤２分以上				

Ⅲ　レーダーチャート



【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）が近いほど、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

⑴「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。

⑵「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いことになり、より注意が必要といえます。