

運動器機能評価システム説明会

～運動器機能評価の実際～

地域密着リハビリテーションセンター
株式会社 ともいきLabo
理学療法士 北尾昌平

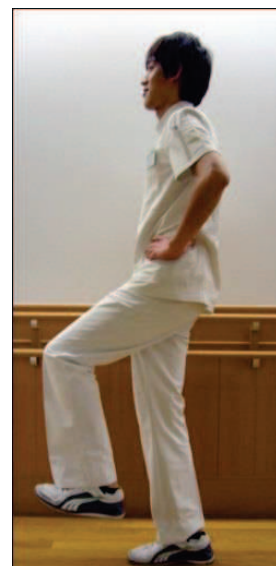


開眼片脚立位保持時間（バランス能力）

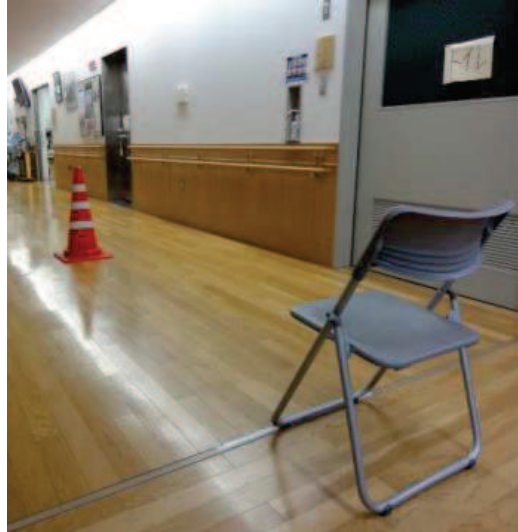
- ① 両手を腰に当て、片脚を床から5cm程度挙げた状態で行う。
- ② 検査前に1～2回練習し、左右それぞれ2回ずつ測定し、良い値を記載する。
（小数点第1位まで）
- ③ 計測時間は、最長120秒までとする。
- ④ 支え足の時間をその片側の計測時間として記載する。
（左片足立ちの場合・・・個人評価シートの左に記載）
- ⑤ 片足立ちができなかった場合は『不可』と記載する。
- ⑥ 1回目で最長2分経過した場合は、2回目は実施しなくてよい。



右足が軸なので
個人評価シートの「右」の
欄に、計測時間を記載する



Time up & go test (TUG) : 起立歩行テスト (生活関連動作)



- ① 開始前に**背もたれから背中が離れない**よう、椅子の背もたれ及び座面にしっかり体をつけ、両手を膝の上に置く。床に足がつかない場合は、しっかりつくように少し前にきてもよい。
 - ② 検査者が「ハイ！」と言った**時点**から被験者が歩いてお尻が椅子に触れるまでの時間をストップウォッチで測定する。
 - ③ 回り方(右回り・左回り)は被験者の自由とする。
- 測定上の注意
- できるだけ急いでもらうが走らない。
 - 起立・歩行時に、歩行補助具使用の場合は使用する装具の種類を記載する。

通常・最大速度5m歩行 (歩行能力)



予備路3mずつと測定期間5mの計11mを確保し、対象者に歩いてもらう。
(予備路は1mずつでも構わない。)

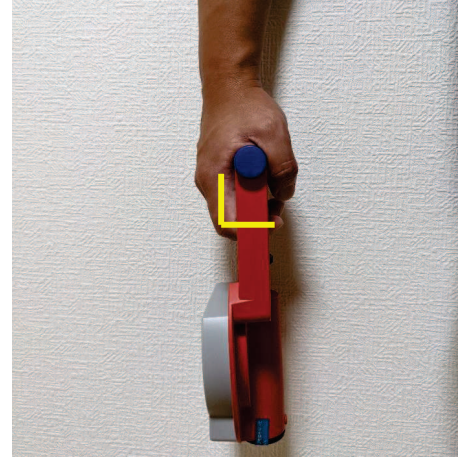
- ① 足が測定区間始まりのテープ(3m地点)に**のったもしくは越えた時点**から足が測定区間終わりのテープ(8m地点)に**のるもしくは越えた時点**の所要時間をストップウォッチで測定する。
- ② 指示は「前方の〇〇に向かっていつも歩いているように歩いてください」目印を設置してもよい。目印まで(11m地点まで)歩き抜けるように指示する。
(最大の場場合には「前方の〇〇に向かってできるだけ早く歩いてください」)に統一する。
- ③ 通常・最大2回ずつ測定する。(小数点第2位まで)

握力（筋力）

直立姿勢



- ① **直立姿勢**（握力計のパネル面と垂直に立つ）で行う。
※座位の場合はその旨を記載する
- ② 人差し指の指先から2番目の関節が握力計と垂直になるようにグリップを調節する



○実施上の注意

- 反対の手で押さええない、手を振らない、体を傾けてはいけない、椅子の場合は椅子に押さえつけないようにする。
- 声掛けの方法を統一する
「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、ジワっと手を握ってください」
- 一回目と二回目や、開始時と終了時も測定姿勢が変わらないように注意する。