

# ～測定マニュアル～

R8. 1. 1 現在

(※R3. 10. 1 版から変更箇所を赤字にしております。)

このマニュアルは開眼片脚立位時間、TUG、5m通常・最大歩行時間、握力の測定方法を記載しております。

◎全ての検査項目において、転倒等のリスクに配慮し実施してください。

◎検査は全て、踵の低い靴もしくは裸足で行ってください。

◎疼痛等の訴えがある場合や新たに出現した場合、気分不良がある場合は無理せずに中止してください。

◎全ての検査項目は、各検査前に一度検査者が実際にやって見せて被検者が理解してから行います。

◎データ入力の際は、良いほうの値を入力してください。(2 回測定項目の場合・左右測定項目は左右問わず一番いい値を入力)

## 開眼片脚立位時間

○測定の手順 「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」に基づき行う。

※左右の支持脚で測定することを「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」から変更する。

① 両手は自由な位置で、片脚を床から 5 c m 程度挙げた状態で行う。

※立位姿勢の規程は無く、自然な立位とする。

② 検査前に 1～2 回練習させてから、左右それぞれ 2 回ずつ測定する。

③ 計測時間は、最長 60 秒までとする。

○測定上の注意・配慮

① 終了の条件は、以下の a) ～c) とする。

a) 挙げた足が支え足や床に触れた場合

b) 支え足の位置がずれた場合

c) 支え足あるいは挙げた足が大きく振れてバランスをとるような場合

② 被験者が片足立ちになったときから計測する。

③ 計測時間とは支え足の時間を記載する。(左片足立ちの場合・・・個人評価シートの左に記載)

④ 片足立ちができなかった場合は『不可』と記載する。

⑤ 左右 2 回ずつ測定するが、左右関係なく一番いい値を集団シートに記載する。(小数点第 1 位まで)

⑥ 1 回目で最長 60 秒を経過した場合は、左右関係なく 2 回目は実施しなくてよい。



# Timed up and go (TUG) test

## ○準備物

- ・ストップウォッチ
- ・ **背もたれ付き**の肘掛のない椅子
- ・ 目印用のコーンもしくはペットボトル等



## ○器具の配置

- ①椅子からコーンの端までの距離を 3m (椅子の前方とコーンの『奥端』を基準に合わせる)
- ②椅子とコーンの周囲には障害物がないようにする。2 人の人間が歩くスペースを確保する。

## ○測定の手順 「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」に基づき行う。

椅子から立ち上がり、3m先の目印（コーン）を回り再び椅子に座るまでの時間を測定する。

- ①スタート前の姿勢は椅子の背もたれ及び座面にしっかり体をつけておく。両手を膝の上に置いておく。
- 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。
- ④ 回り方（右回り・左回り）は被験者の自由とする。
- ④一回練習を設ける。測定は2回測定する。（小数点第1位まで）

## ○測定上の注意

- ①測定開始前に背もたれから背中が離れないようにする。

声かけは「よーい…スタート」や「スタート」の声かけは止めて「ハイ！」に統一する。

- ②声をかける内容は「普段通りのスピードで歩いてください」と統一する。
- ③**必要に応じて**1人は転倒しないように側方で監視しながら一緒に歩く。
- ④立つ場合は膝以外の椅子などを支えにして立つてはならない。  
⇒ 歩行補助具を使用しており、かつ支えにして立つ場合には記載する。
- ⑤床に足がつかない場合はしっかりつくように少し前に**座って**もよい。
- ⑥コーンに触れて方向転換はしないようにする。
- ⑦耳が聞こえにくい、耳が聞こえない方は「ハイ！」の声かけは肩をたたくもしくはボードで示して合図をする。
- ⑧ 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。



## 5 m 通常・最大歩行時間

予備路 3m ずつと測定区間 5m の計 11m を確保し、対象者に歩いてもらう。

○測定の手順 「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」に基づき行う。

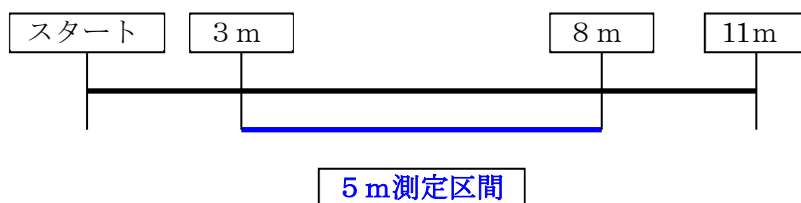
※最大歩行時間については、声掛けのみ「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」から変更する。

- 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」とし、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 1 位まで）

○測定上の注意・配慮

- ①ゴールの 5m より先の予備路 3m のテープまで歩き続ける。
- ②補装具の使用があれば種類を記載する。
- ③5m はしっかり確保して頂き、予備路は 1m ずつで構わない。その際、評価用紙にその旨を記載する。



## 握力

○準備物

・スメドレー式の握力計（グリップ幅を調整できるもの）を使用します。

※表示方法はデジタル式・アナログ式のいずれでも可能。

○測定の手順 「介護予防ガイド～実践・エビデンス編～」に基づき行う。

- ①直立姿勢で行う。※立位が不安定、または取れない方は座位でも良い。
  - ②人差し指の指先から 2 番目の関節が、握力計と直角になるようにグリップを調整する。
- 測定上の注意・配慮
- ①握力計のパネル面を外側にし、垂直に持つ（極端に肘や肩を動かさないように防止）。
  - ②反対の手で押さえない、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。
  - ③指示は「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、ジワッと手を握って下さい」に統一する。
  - ④ 1 回目と 2 回目も同一姿勢で行う。開始時と終了時でも同様に姿勢が変わらないように注意する。
  - ⑤ 左右 2 回ずつ測定し、一番いい値を記載する。（小数点第 1 位）

<連絡先>

熊本地域リハビリテーション支援協議会（熊本県医師会内）

TEL : 096-354-3838 FAX : 096-322-6429

問い合わせ時間 9 : 00 ~ 17 : 00