

～測定マニュアル～

H26.4.9

このマニュアルは開眼片脚立位時間(開眼閉脚立位時間・継ぎ足肢位保持時間)、両足立位足間距離、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

「新体カテスト」に基づき行う。

- 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120秒までとする。

○測定上の注意・配慮

- ①終了の条件は 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) 腰にあてた両手、もしくは片手が腰から離れた場合
d) 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検査者の片足を挙げて合図をし、被験者がそれにならって片足立ちになったときから計測するとよい。
- 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入力ソフトに記載する。(小数点第1位まで)
- ⑥1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。



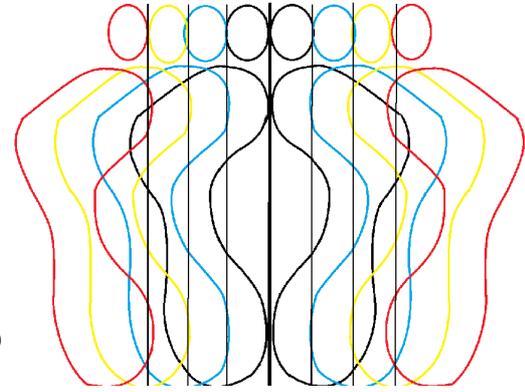
※両足立位足間距離

開眼片脚立位時間で左右とも 15秒未満であった者を対象とする。

○準備物

- ・ストップウォッチ
- ・閉脚立位シート

(黒0cm: 4点, 青5cm: 3点, 黄10cm: 2点, 赤15cm: 1点, 15cmでも保持困難: 0)



○測定の手順

①左右のつま先及び踵をしっかりとつけた位置で30秒間立位保持できるかストップウォッチで測定。

②0cmで立位保持できない場合は、→5cm→10cm→15cmと5cm刻みで足隔を開いて測定していく。

15cmでも保持困難な場合は0とし、そこで終了となる。

○測定上の注意・配慮

拘縮や変形等でシートの足跡に合わせて乗ることができない場合は、つま先あるいは踵をできるだけ近付けた状態で行い、左右の足底が最大に離れている場所の足間距離を記載する。

※継ぎ足肢位保持時間

閉脚立位距離で、0cmで30秒以上保持が可能だった者を対象とする。

○準備物

- ・ストップウォッチ
- ・タンデムシート

○測定の手順

①左(右)のつま先と右(左)の踵をしっかりとつけた位置で保持できる時間をストップウォッチで測定。

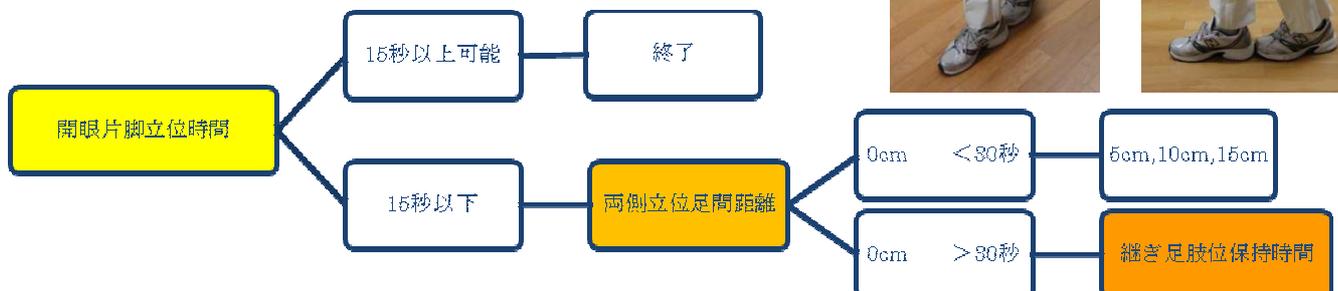
(左右両方とも前後で入れ替えて両側とも測定を行う。その際、左右均等に体重がかかるように注意する。)

※上肢に関しては、楽に肘を伸ばした状態、体幹にくっつける。

②左右問わず、どちらか良い数値を集団シートに記載。(最大30秒保持)

○測定上の注意・配慮

転倒の危険の高い評価になるので、測定者はいつでも介助に入れるような位置に配置する。



Time up and go (TUG) test

○準備物

- ・ストップウォッチ
- ・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

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。(小数点第2位まで)
- ③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
- ②できるだけ急いでもらうが走らない。声をかける内容は「できるだけ速く回ってください」と統一する。
- ③1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きてもよい。
- 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!」の声かけを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 3 m ずつと測定期間 5 m の計 11 m を確保し、対象者に歩いてもらう。

○測定の手順

①足が測定区間始まりのテープ（3 m 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（8 m 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（11 m 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 5 m より先の予備路 3 m 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。

③5 m はしっかり確保して頂き、予備路は 1 m ずつでも構わない。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）もしくはデジタルの握力計

○測定の手順

①基本は椅子に座って行う。場合によっては立位でも良い。また、評価開始・終了時で姿勢は統一する。

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握力計のパネル面と垂直に立つ（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ください」に統一する。

④一回目と二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、一番いい値を入力ソフトに記載する。（小数点第 1 位）

<連絡先> 熊本大学医学部附属病院 リハビリテーション部

TEL096-373-7084 FAX096-373-7083 kuh-reha@fc.kuh.kumamoto-u.ac.jp

問い合わせ時間 8:30~9:00 12:00~13:00

嶋村梨紗・芳田なおみ