

転倒リスク検査結果(1回目)のお知らせ

〇〇 〇〇様(測定日: 〇〇年〇月〇日)

東大泉デイサービスセンター



筋力評価

～足の筋力を主に評価します～

(1低い  5高い)

運動テスト	回数/測定値	テスト別5段階評価
椅子立ち上がりテスト	11回	4
2ステップテスト	126.00cm/0.86	2



歩行・移動能力評価

～屋内外の移動能力を評価します～

運動テスト	測定値	歩行補助具	5段階評価
Time Up Go test	8.71秒	独歩	5

【10m歩行テスト】

測定値	歩数・歩幅	分速
12.26秒	23歩・43.48cm	48.94m/分

★あなたの横断歩行能力は “青信号を待ちましょう” に該当します。



敏捷性評価

～素早く足を出せるかの反応を評価します～

運動テスト	測定値	テスト別5段階評価
座位ステッピングテスト	11回	4



静的立位バランス評価

～安定した立位を確保できるかを評価します～

運動テスト	測定状況	テスト別5段階評価
閉眼 立位保持	安全に10秒間の閉眼立位保持が可能	5
閉脚 立位保持	自身で閉脚立位ができ、1分間の立位保持が可能	5



動的立位バランス評価

～体を動かした際のバランス制御を評価します～

運動テスト	測定値・測定状況	テスト別5段階評価
ファンクショナルリーチ	16.00cm	1
360° 方向転換	4秒以内に安全に1回転できる	5

〇〇 〇〇様 運動項目別 自己認識と運動能力の比較

(1低い  5高い)

項目／評価	自己認識 5 段階評価	比較	運動能力 5 段階評価
筋力	5.00	>	3
歩行・移動能力	5	=	5
敏捷性	4.5	>	4
静的立位バランス	5	=	5
動的立位バランス	5	>	3
総合評価	4.61	>	4.39
総評	あなたは運動機能よりも自己認識の方が高い状態にあり、自分で考えている以上に身体が反応していない可能性があります。運動機能の底上げを図り、安全に行える活動の場を模索しましょう。家事などの必然性が高く習慣化しやすい役割から始めるのも良いと思います。療法士と協力し、苦手な部分を克服していきながら慎重な生活を送るようにしてください。		

★…自己認識よりも運動能力結果が低い項目 ▼…運動能力 5 段階評価が 3 以下 を表しています

★▼筋力 	下肢の筋力が低下すると、低い位置からの立ち上がりが困難となったり、階段や段差の昇降が不安定となります。同一平面上での生活(1 階に限定するなど)を検討する必要があります。トイレなどの立ち座りが必要な場所や大きな段差が生じる場所(玄関内外や浴室など)には手すりの設置を検討するのも 1 つです。
歩行・移動能力 	移乗動作や移動能力を評価しています。運動機能が低下すると、手すりなどのない場所での移動などが困難となります。生活空間の見直しや移動経路の整備・単純化を検討する必要があります。利き手で伝い歩きが可能となるような模様替え・家具の配置を検討することや足元の物を整理するなどが必要になってきます。
★敏捷性 	動作の素早さや運動コントロールを評価しています。敏捷性が低下すると、躓いた際にパッと足が出にくくなったり、歩行スピードが低下しやすくなるため、室内の小さな段差などにも注意が必要となります。敷居段差にスロープを設置する・段差に赤いテープなどで目印を付けるなども有効です。
静的立位バランス 	特に狭い場所・暗い場所を想定した評価項目です。狭い空間内での動作(トイレ内・脱衣所内での衣類の着脱など)が困難となったり、夜間などの照明がない環境下でのふらつきなどに注意が必要です。廊下には人感センサーのライトを設置するなど住環境の見直しも必要です。
★▼動的立位バランス 	上体を動かしながらバランスを制御する力を評価する項目です。この能力が低下すると、手すりを掴みそこなったり、棚から物を取ろうとしたりする時などにバランスを崩しやすくなります。10m歩行の歩幅・ファンクショナルリーチの数値を参考に、手が届きやすい範囲に手すりなどの掴めるものを用意するなど検討する必要があります。

★今回の測定は、全2回シリーズで行います。次回は令和7年10月実施予定となります。

今回の測定結果が、今後の生活の一助となれば幸いです。転倒のない安全な生活をお送りください。