

資料-1

体カテストによる転倒リスクの見える化

腰痛建設体操の
実施



体カテストの実施



保健師による体カテスト結果の講評
意見交換会



資料-1

体カテストによる 転倒リスクの見える化

個人セルフチェック票

転倒等リスク評価セルフチェック票 別添2

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)
あなたの結果は $(64 \text{ cm} / 170 \text{ cm (身長)}) = 1.24$
下の評価表に当てはめると → **評価 2**

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.55	1.56~

② 座位ステップテスト (敏捷性)
あなたの結果は **37** 回 / 20秒
下の評価表に当てはめると → **評価 3**

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~

③ ファンクショナルリーチ (動的バランス)
あなたの結果は **45.5** cm
下の評価表に当てはめると → **評価 5**

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~

④ 閉眼片足立ち (静的バランス)
あなたの結果は **7** 秒
下の評価表に当てはめると → **評価 4**

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)
あなたの結果は **36.5** 秒
下の評価表に当てはめると → **評価 3**

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~

身体機能計測の評価数字を
上のレーダーチャートに黒字で記入

個人セルフチェック質問票

II 質問票 (身体的特性)

質問内容	あなたの回答NOは	合計	評価	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	5	2	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	4	5	2	①歩行能力 筋力
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早いと感じますか	3	6	3	②敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに立ち止まることができますか	3	6	3	②敏捷性
5. 片足で立ったまま階段下を降りることができると思いますか	4	8	4	③動的バランス
6. 一層階に引いたエレベーターの上を、靴を足踏行で降層に降りることができますか	4	8	4	③動的バランス
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	1	4	1	④静的バランス (開眼)
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立ち止まることができますか	2	4	2	④静的バランス (閉眼)
9. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	2	4	2	④静的バランス (閉眼)

それ
その
レー
ダー
チャ
ート
に
赤
字
で
記
入

合計点数	評価
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容

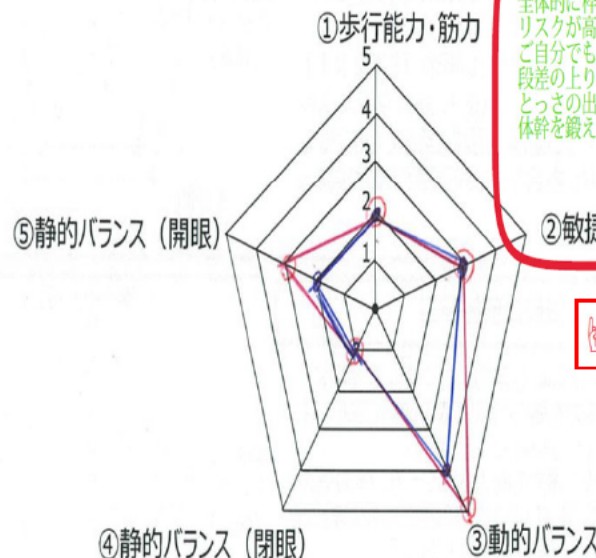
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	①自信がない ②自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②自信がある
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早いと感じますか	①素早く反応する ②やや素早いと思う ③素直 ④やや遅いと思う ⑤遅い
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに立ち止まることができますか	①自信がない ②自信がある ③やや自信がある ④やや自信がない ⑤自信がない
5. 片足で立ったまま階段下を降りることができると思いますか	①できると思う ②断言してはいけませんが思う ③断言してはいけませんが思う ④断言してはいけませんが思う ⑤できない
6. 一層階に引いたエレベーターの上を、靴を足踏行で降層に降りることができますか	①自信がある ②自信がある ③自信がある ④自信がない ⑤自信がない
7. 目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
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立ち止まることができますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③30秒程度 ④3分以上 ⑤それ以上
9. 目を閉じ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

チャートの見方

III レーダーチャート

個人セルフチェック 結果票

1、2ページの評価結果を転記し線で結びます
(Iの身体機能計測結果を黒字、IIの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



全体的に棒が小さくなっていることから、転倒のリスクが高まっています。ご自分でも認識できているようですが、段差の上り下り時に慎重に行動することはもちろん、とっさの出来事に対応できるよう、体幹を鍛えるようにしましょう。

保健師からのコメント

チェック項目

1 身体機能計測 **赤枠** の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒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。黒枠が小さい、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なります。注意が必要といえます。

2 身体機能に対する意識 **青枠** 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(黒枠)と意識(青枠)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。