

その場で簡単！足腰チェック

転倒等リスク評価セルフチェック票

厚生労働省

質問内容	回答No.
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あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤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あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか	①素早くないと思う ②あまり素早くない方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	①できないと思う ②最近やってないができないと思う ③最近やってないが何回かに1回はできると思う ④最近やってないができると思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行（後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができると思いますか	①継ぎ足歩行ができない ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ゆっくりであればできる ④普通にできる ⑤簡単にできる
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っていられると思いますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 目を開け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

Ⅱ 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合算	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		点	下記の評価表 であなたの評価は	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				
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか		② 敏捷性		
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、す ぐに次の足が出るとおもいますか				
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思 いますか		③ 動的バラン ス		
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で 簡単に歩くことができますか				
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありま すか			④ 静的バランス (閉眼)	
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい 立っていられると思いますか		下記の評価表 であなたの評価は		⑤ 静的バラン ス (開眼)
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありま すか			点	

それぞれの評価結果をⅢの
リーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

転倒等リスク評価セルフチェック票

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 cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果／身長	～1.24	1.25 ～1.38	1.39 ～1.46	1.47 ～1.65	1.66～



② 座位ステッピングテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

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 cm

下の評価表に当てはめると → 評価

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 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

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 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

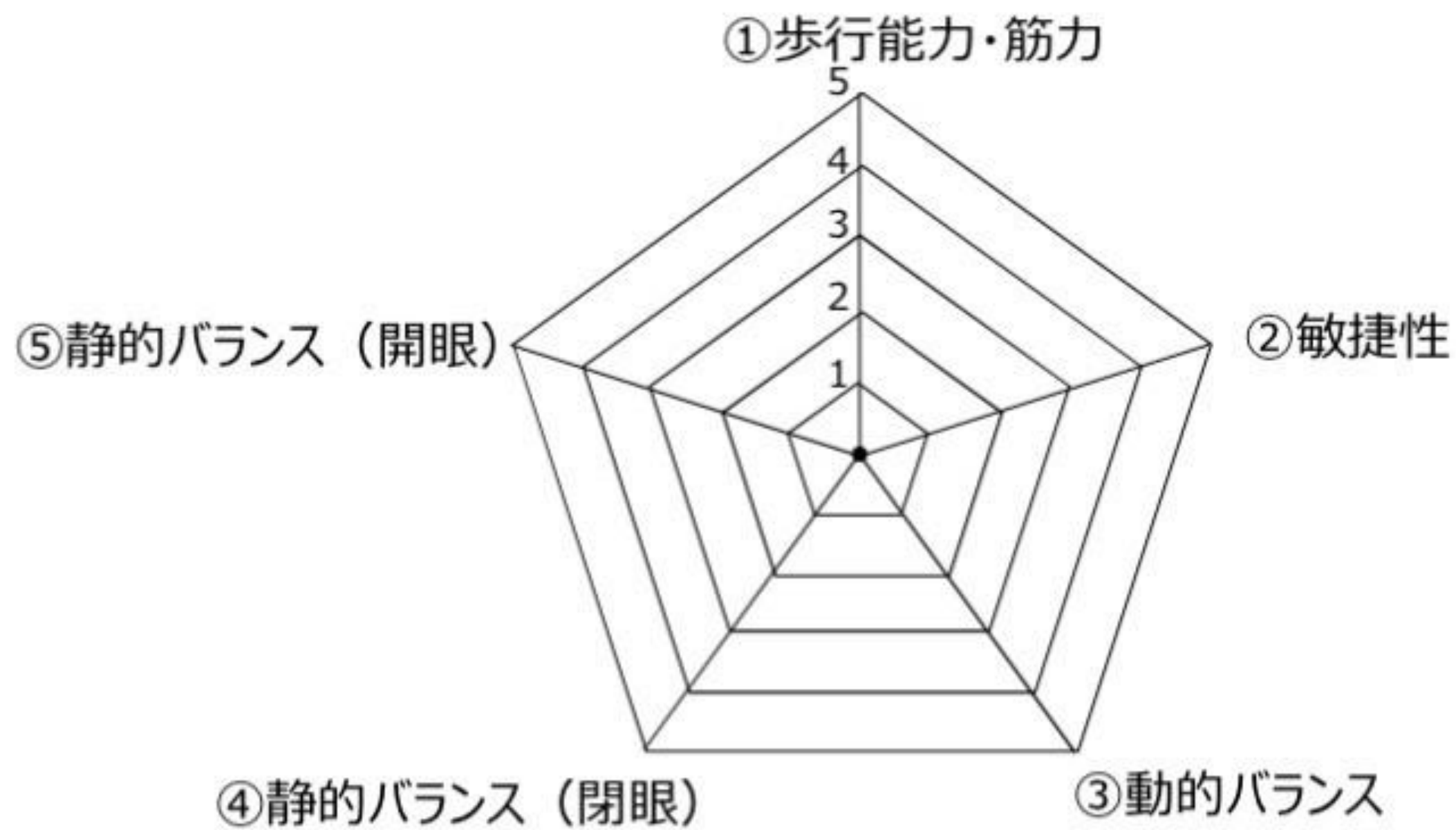
評価表	1	2	3	4	5
(秒)	～15	15.1 ～30	30.1 ～84	84.1 ～120	120.1 ～



Ⅲ レーダーチャート

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)



チェック項目

1 身体機能計測（黒枠）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注意が必要といえます。

2 身体機能に対する意識（赤枠）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（赤枠）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。

3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

（1）「黒枠 $\geq$ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

（2）「黒枠 $<$ 赤枠」の場合

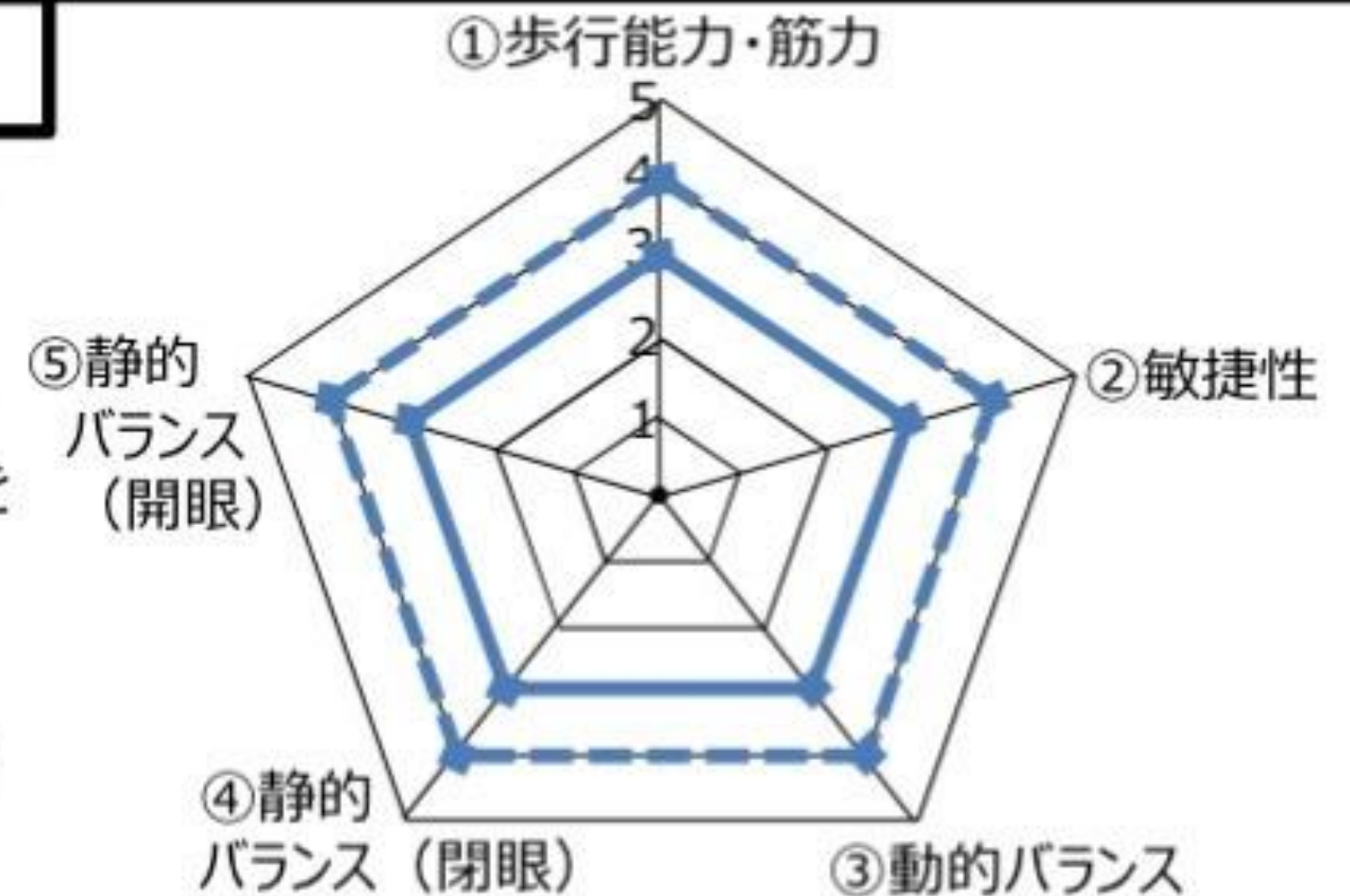
それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだは反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

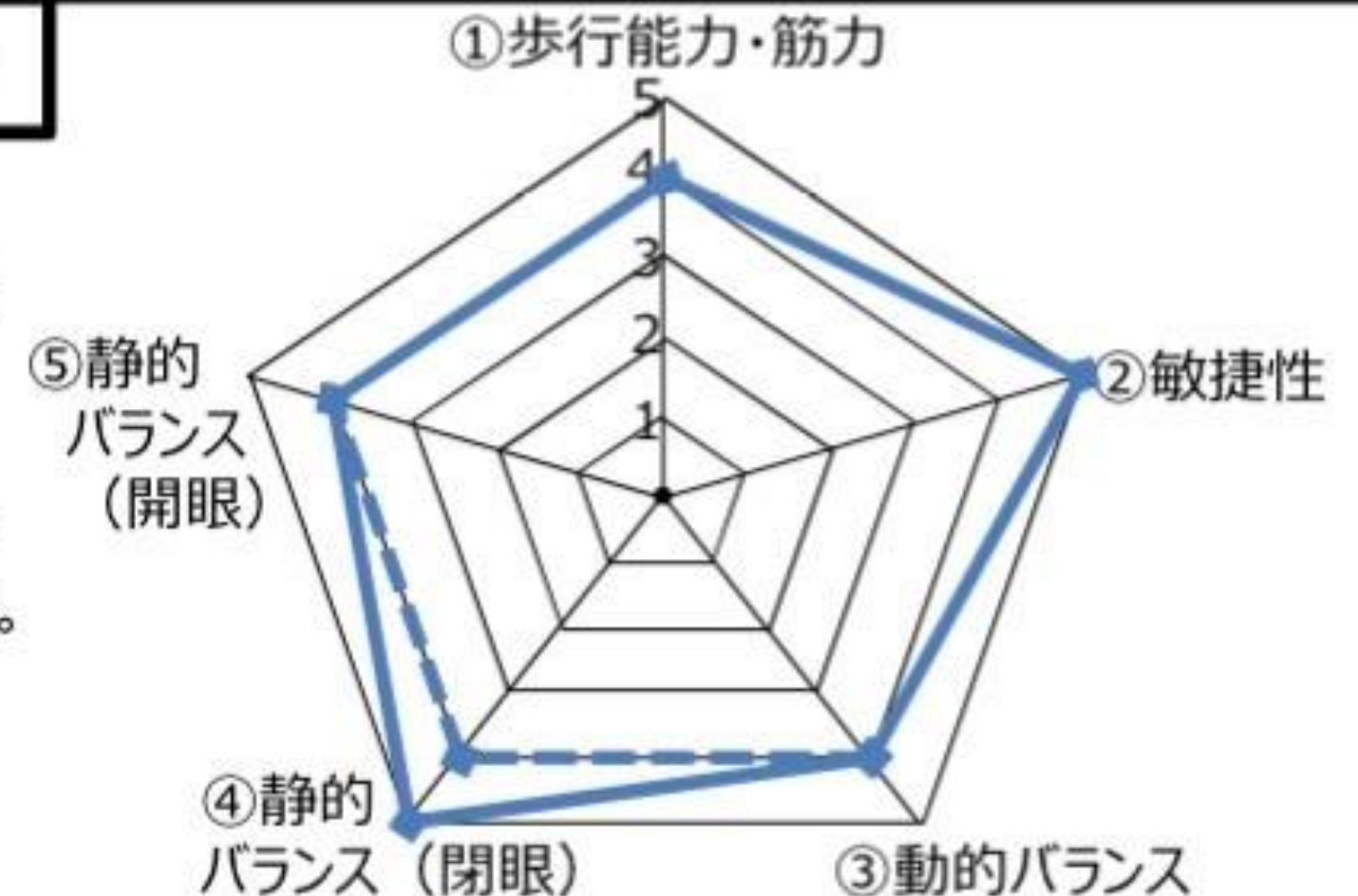
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



パターン3 身体機能計測結果 ≧ 質問票回答結果（枠が大きい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。



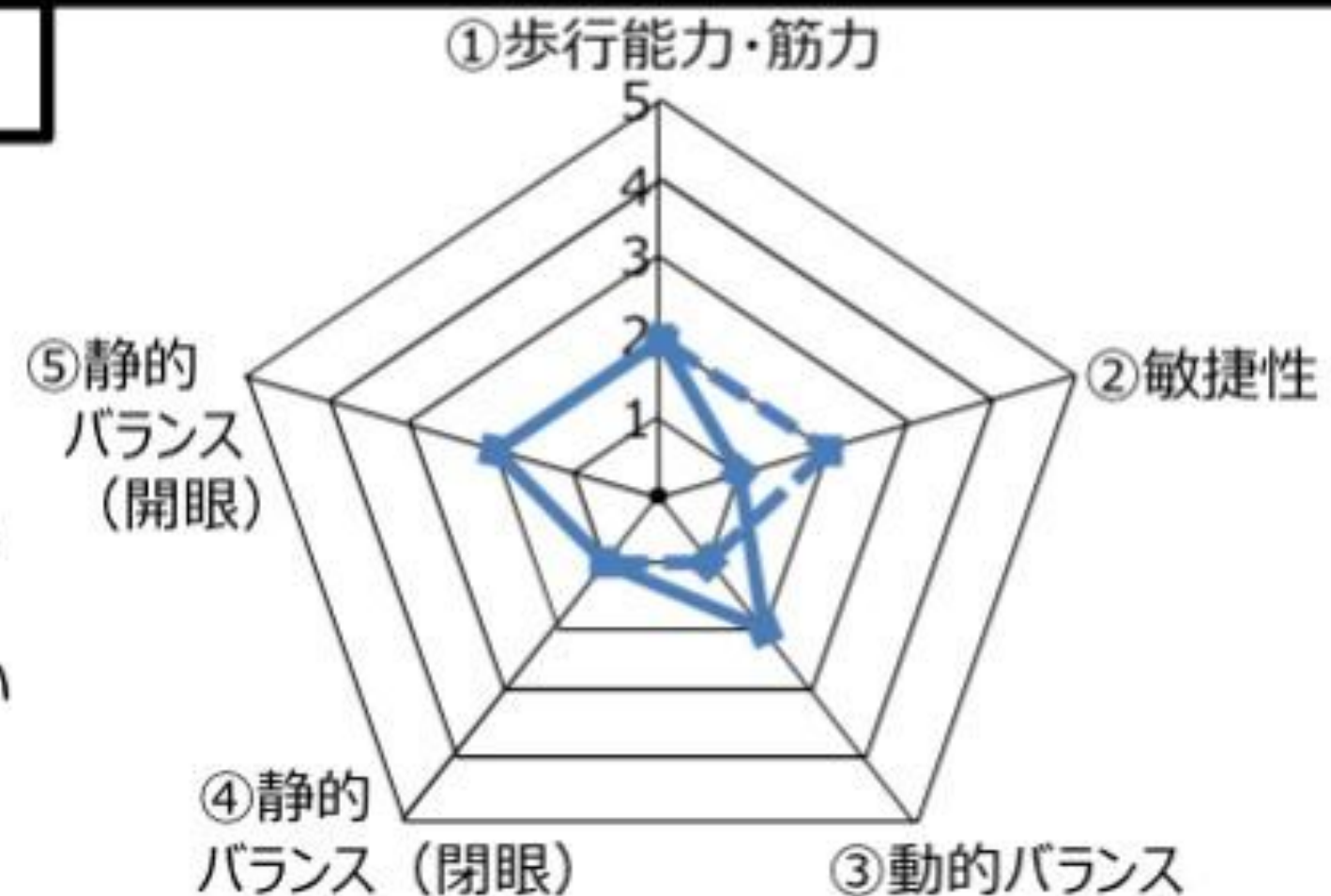
パターン4

身体機能計測結果 ≡ 質問票回答結果（枠が小さい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



パターン5

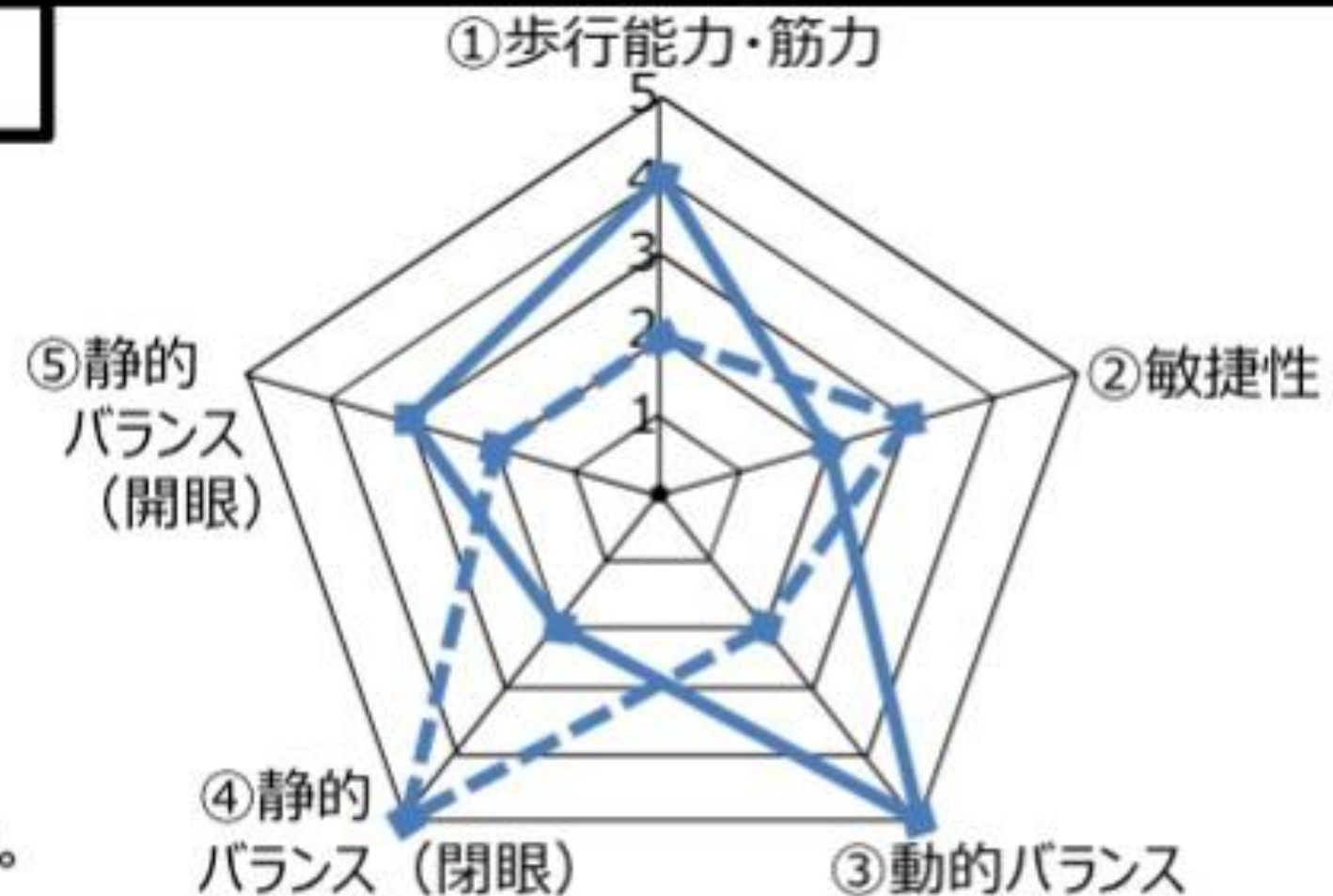
項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



肩こり・腰痛・転倒防止

10秒ポーズ 5つのステップ

① よく見る



お手本をよく見て、
自分の体のどこが
どうなるかイメージする

② 感じる



正しくやろうとするより、
感じること、探ることが大事。
気持ちがいい、力強いと感じる
部分に意識を向けます。
全身くまなく探索してください。

③ 構える



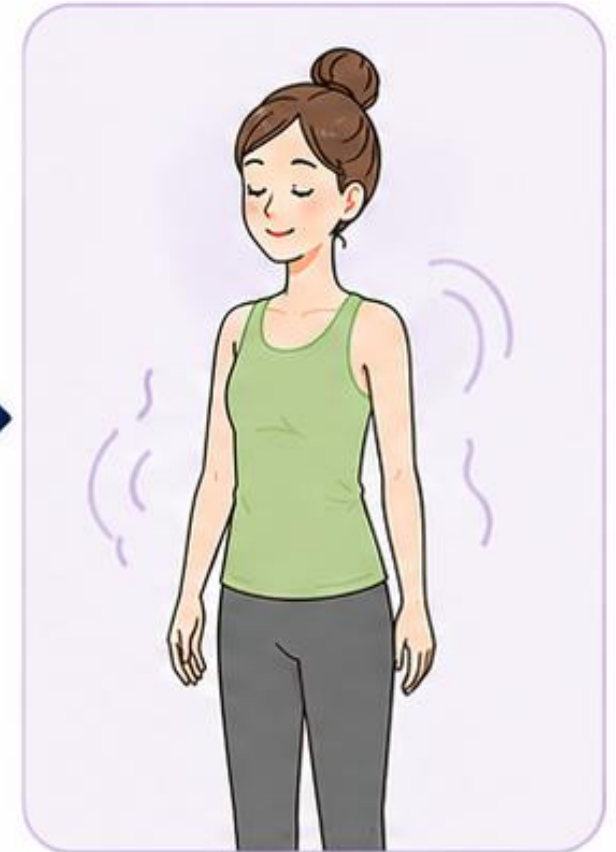
確認したとおりに構えます。
鏡などで姿勢を
確かめるのがおすすめです

④ 力を込める



狙ったところに意識を向けて
力をこめます。
**10秒、声に出して
数えてください。**

⑤ 脱力



10秒力を込めた後、
脱力します。
**気持ちよさや余韻を
味わってください。**

肩こり・腰痛

エビのポーズ

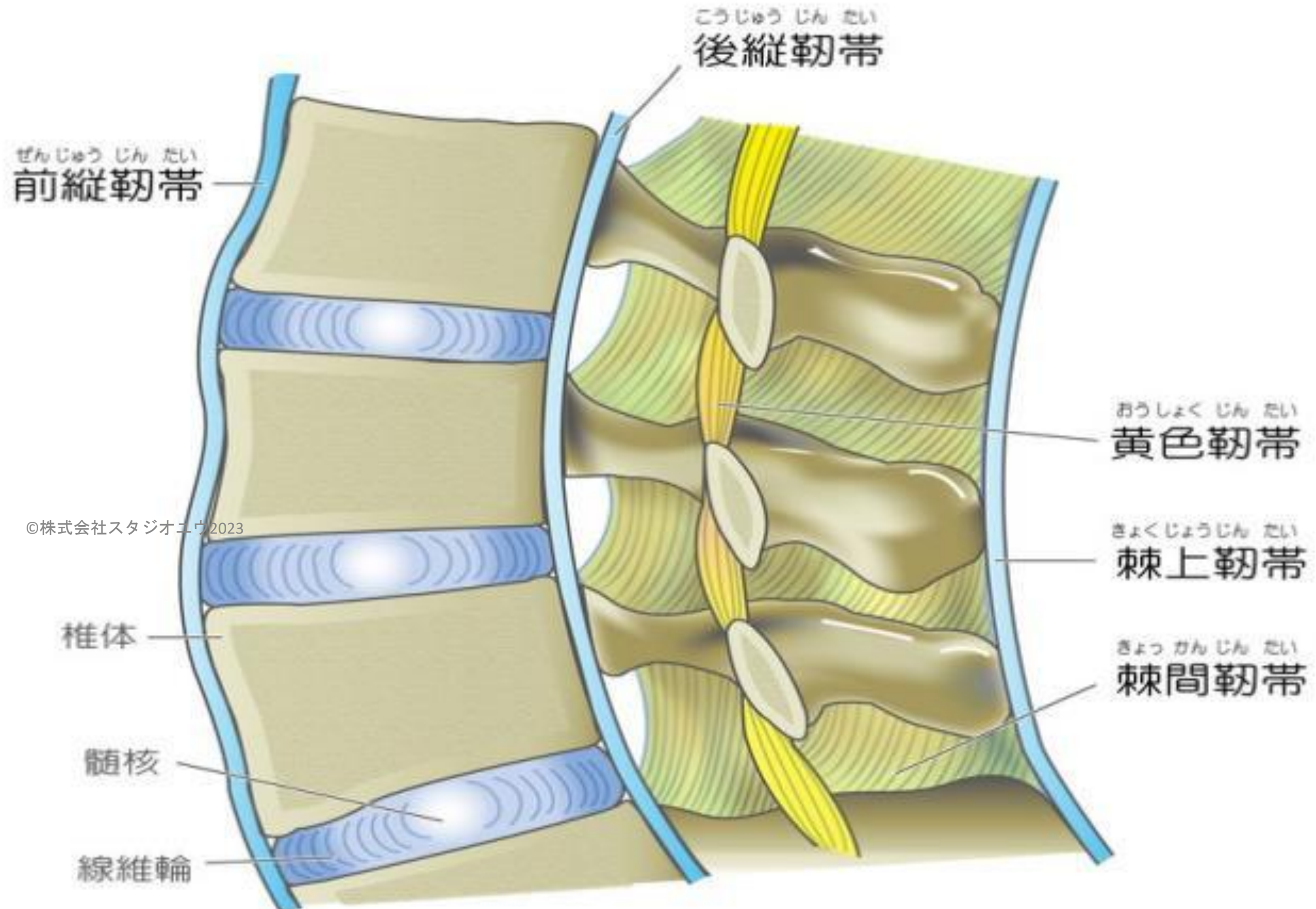
お尻に両手をあて、あごを引き
膝を伸ばしたまま
体を後ろに倒し10秒
戻してリラックス



腰

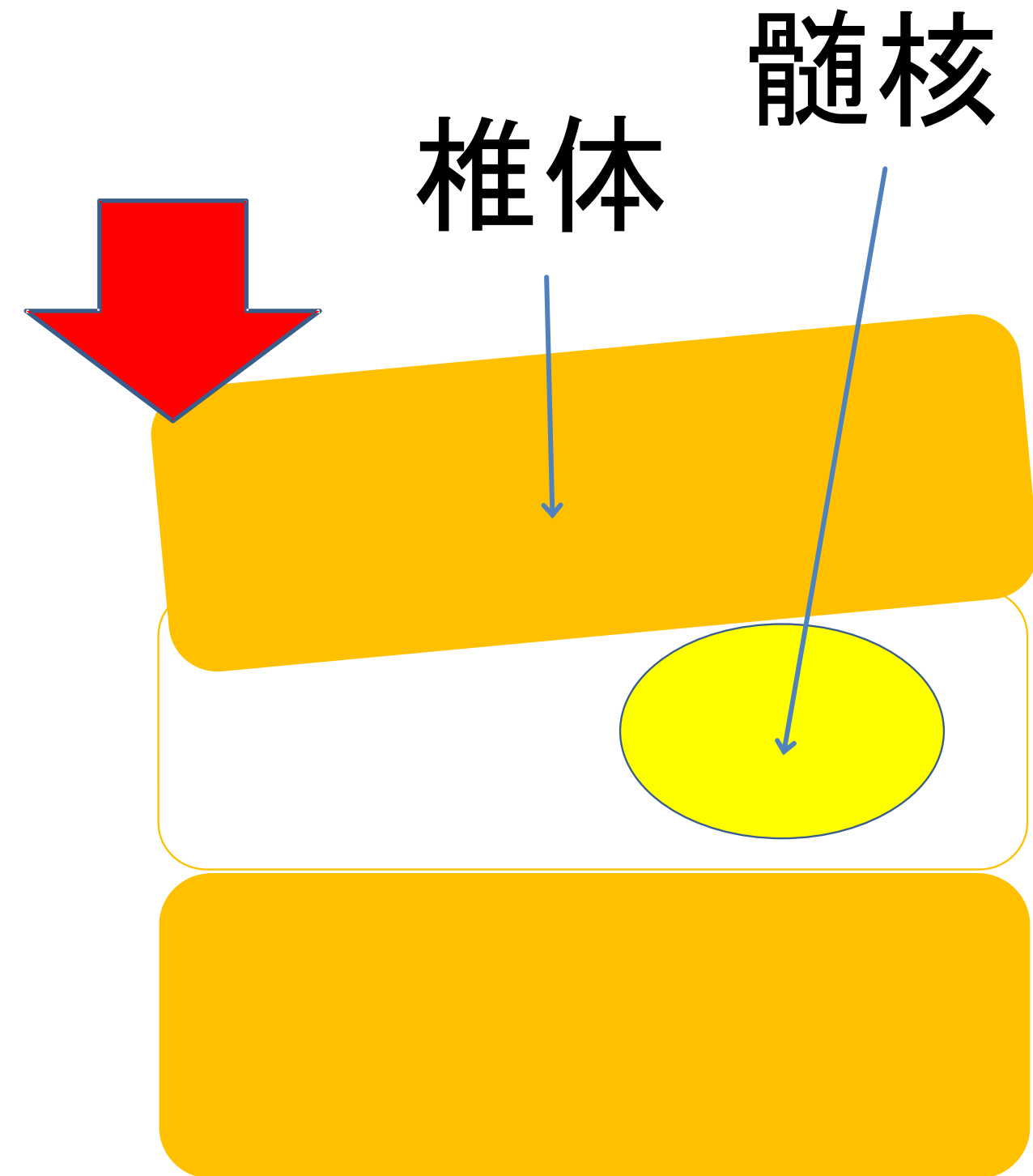
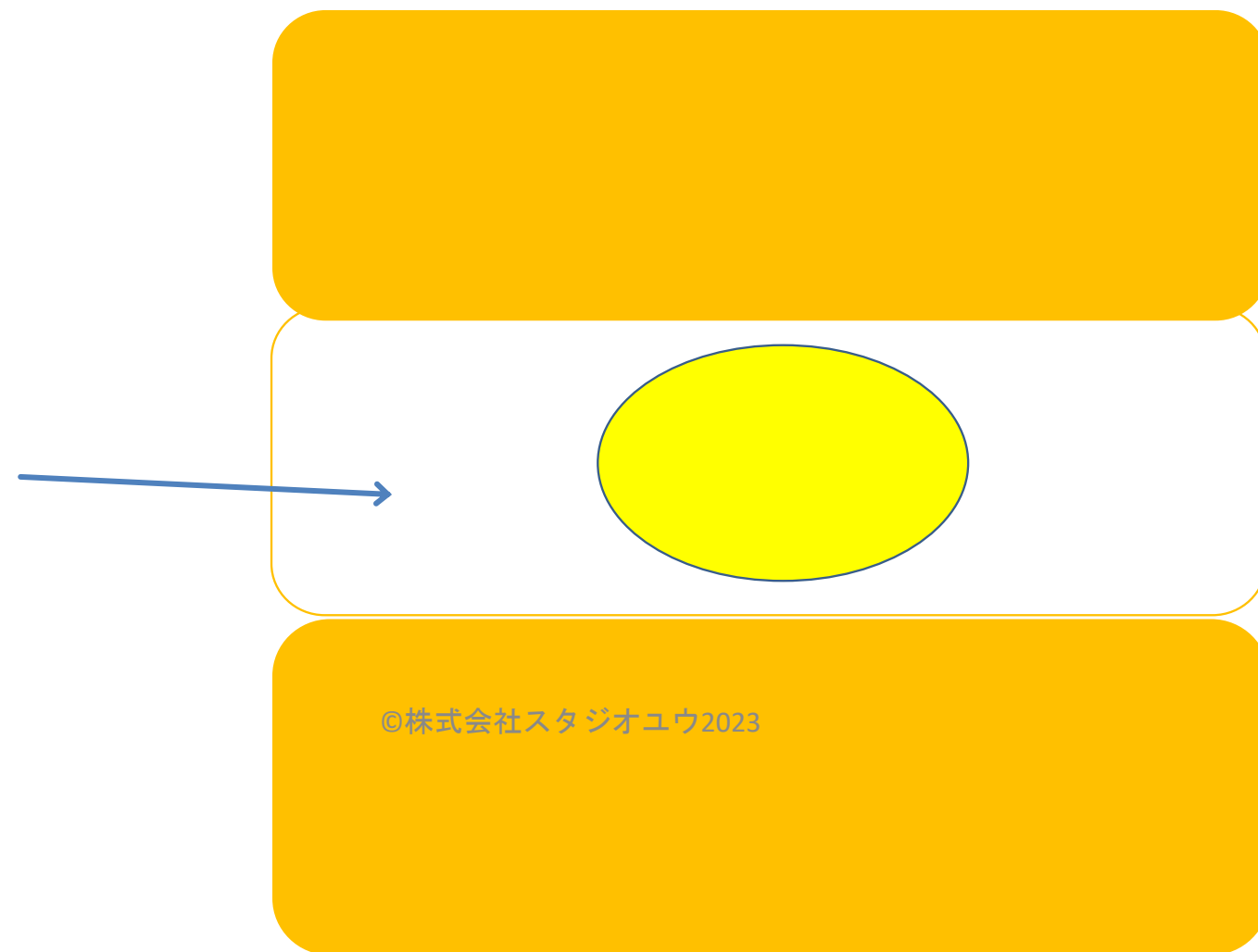
体のどこが、どんな感じがしましたか？

椎間板と脊椎



椎間板と不良姿勢

椎
間
板



不良姿勢が続くと、椎間板の髓核が移動。
椎間板の線維輪や靱帯が引き伸ばされてストレスを受ける



松平浩のこれだけ体操 2020



これだけ体操は、東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座の特任教授、腰痛対策・運動指導の専門家である松平浩（医学博士、整形外科医）が開発したエクササイズです。

吊り橋のポーズ

両手で体を支え

お尻を突き出すように

あたまを下げて10秒

戻してリラックス



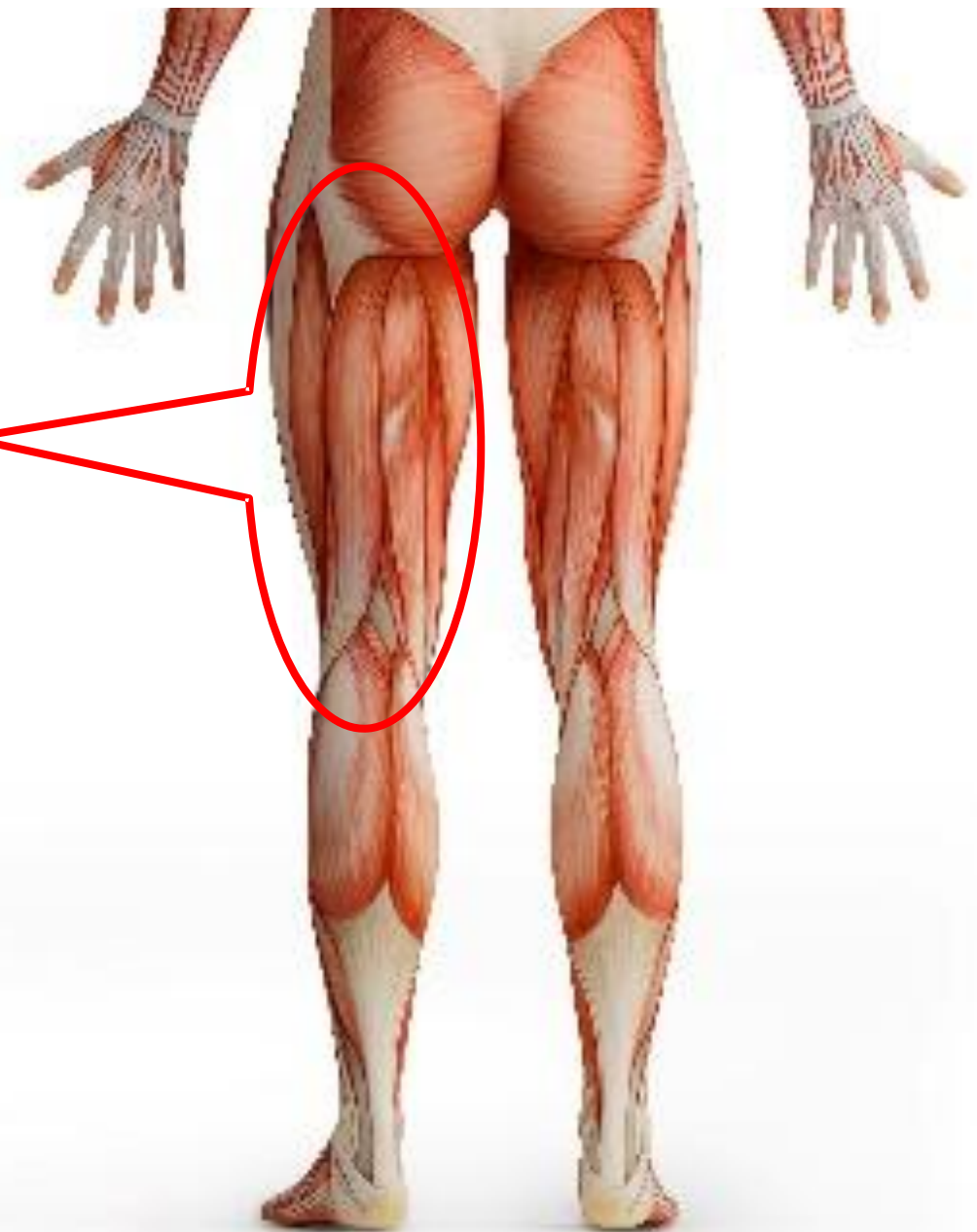
美背中

吊り橋のポーズ

広背筋（こうはいきん）

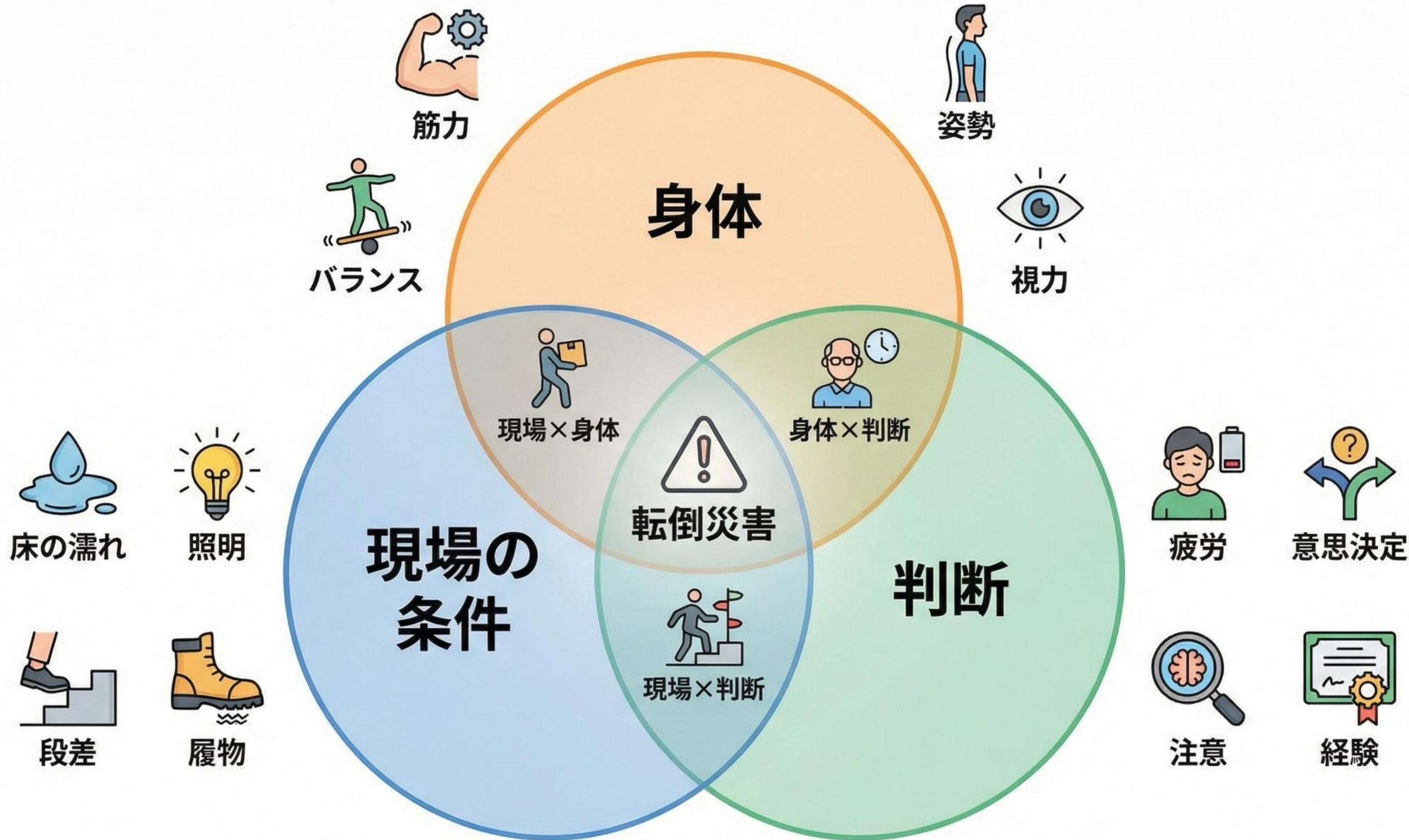


ハムストリングス



美背中

転倒防止



突進のポーズ（ランジ/スプリットスクワット）

足を大きく前後に広げ

後ろのひざを曲げながら

腰を落として10秒

戻してリラックス

※つま先、膝、ヘソ、顔の向きはそろえます

※後ろ足は、ひざのお皿を床に見せるイメージです



タンデム（継足）のポーズ

かかとつま先を合わせて立ち

足を前後にまっすぐにそろえて

顔を「右・左・上・下」と動かす

※股関節に人工関節を入れている人は
足を閉じすぎてはいけません

膝・足



かかと上げ



かかとを合わせて立ち

つま先立ちをしてみましよう

10秒キープ

戻してリラックス

歩く力

身体は、「何をするか」より、
「何から始めるか」で変わり始める。



私たちは、暮らしの動作を整えることを通して、
「まだできるかもしれない」
「もう一度やってみよう」
と思える、“最初の一步”を支え続けます。