

1) 握力

【測定要素】筋力（上肢筋力）

【測定手順および注意点】

- ① スメドレー式握力計を使用して、利き手で1回測定をする。
- ② 参加者ごとに握力計の「握り幅」を調節する（人差し指の第二関節が直角になるように）。
- ③ 測定姿勢は、両足を自然に開いて安定した直立姿勢とし、握力計の示針を外側にして体に触れないようにしてカー杯握力計を握ってもらう（図1,2）。
- ④ 測定の際は腕を自然に伸ばし、握力計を身体から手を離し、握る際に手を振り下ろさないように注意する（図3）。
- ⑤ 検者は、参加者が力を入れるのに合わせて「かけ声」をかける。

使用器具	スメドレー式握力計
参加者1人あたりに要する時間	1分
記入の注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 測定値は、少数点第一位を四捨五入し整数で記入する。（例：35kg） ・ 測定した側（左右）を記入する。

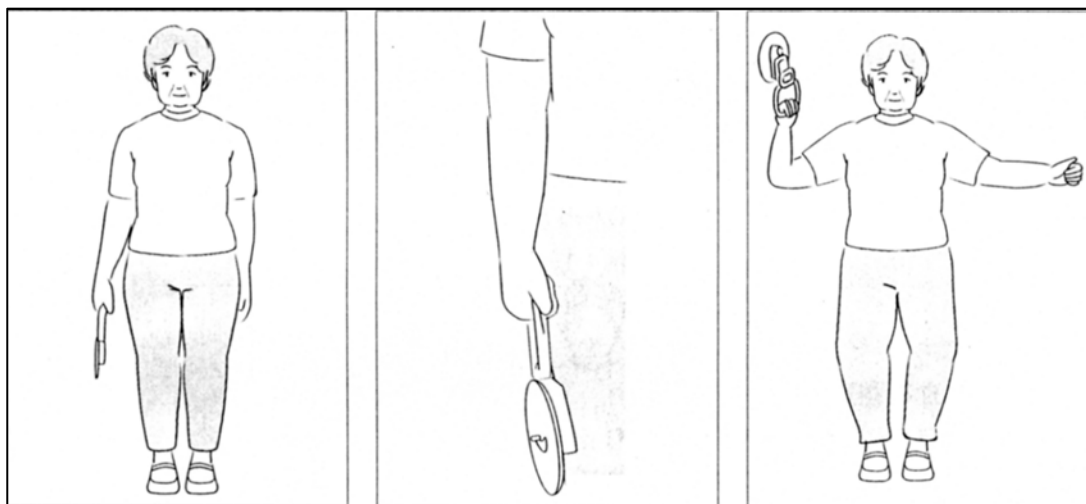


図1 握力の測定姿勢	図2 握力測定時の悪い例	図3 握力測定時の悪い例
両足を自然に開いて安定した直立姿勢をとる	握力計の示針は外側にして手や体幹に触れないようにする。	握るときに手は振り下ろさない

2) 片足立ち検査（開眼）

【測定要素】 静的バランス

【測定手順および注意点】

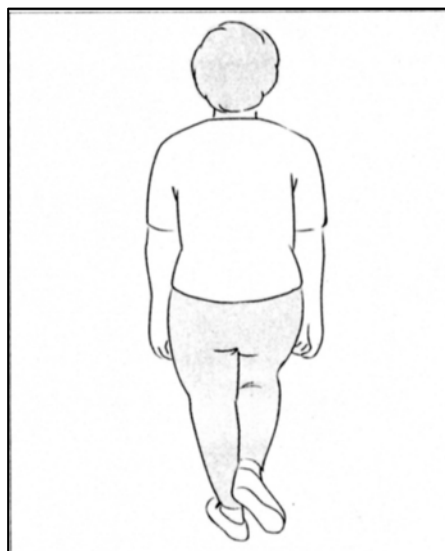
- ① 目を開けた状態で、片足だけでどのくらいの時間立ってられるかをストップウォッチを用いて測定する。
測定は硬い床面で指定の運動靴を履いて行う。
- ② 挙げる足は、好きな側でよい。足の挙げ方は最も安定する形でよいが、反対側の足に付けたり支えたりしてはならない（図4）。
- ③ 測定は、片足を挙げたときから足が床に着くまでの時間を測定する。
- ④ **軸足が動いた時（ずれたとき）はその時点までの時間を測定する。**
- ⑤ 測定時間は60秒までとし、60秒を経過した者はそこで打ち切る。
- ⑥ 1回目で目標時間（60秒）に達しなければ、2回目の試行を行う。
- ⑦ 参加者が倒れる可能性があるため検者は細心の注意を払い、受信者がよろけた時は即座に保持できるようにする。
- ⑧ 目標時間に達せず2回試行した場合は、大きい値の方を採用する。

使用器具	ストップウォッチ
参加者1人あたりに要する時間	1～3分
記入の注意点	<ul style="list-style-type: none">・ 立った（支持している）側の左右を記録する。・ 片足で全く立てない（足が挙げられない）者は0秒、片足を一瞬しか挙げられない（1秒未満）者は1秒、ケガや障害などで測定が不能の場合や拒否をした場合は空白とする。・ 読みとりは少数点第二位を四捨五入して少数点第一位まで記入する。 （例：18.1秒）

図4 片足立ち測定時の悪い例

挙げている足を反対側の足につけたり支えたりしない。

なお、挙げる足の左右、高さ、挙げ方はやりやすい方法でよい。



3) 歩行テスト（通常歩行）

【測定要素】移動能力

【測定手順および注意点】

- ① 検者は1名とする。
- ② 参加者に、11mの歩行路上を教示に従い歩いてもらう。
教示は、「いつも歩いている速さで歩いてください」に統一する。
- ③ 検者は、参加者の体幹の一部（腰または肩）が手前のテープ（3m地点）を超えた地点から8m地点のテープを身体の一部が超えるまでの所要時間をストップウォッチを用いて0.1秒単位で測定する（例：4.2秒）。
- ④ 参加者との間隔は、あまり遠すぎずかつ参加者の歩行の邪魔にならない程度で、転倒しそうになったらすぐに支えられる距離とする（図5,6）。
ただし、参加者より前を歩くことは、誘導することになるので避ける。
- ⑤ 1回実施する。明らかに通常歩行速度よりも速すぎると判断される場合は、本人に確認した上で再度測定する。
- ⑥ 検者はテスト中における参加者の転倒に気をつける。歩行能力の低い者では補助員を就けるとなご好ましい。

使用器具	ストップウォッチ、ビニールテープ
参加者1人あたりに要する時間	1～3分
記入の注意点	測定値は少数点第二位を四捨五入して小数点第一位まで記入する。



図5 歩行テストの測定風景

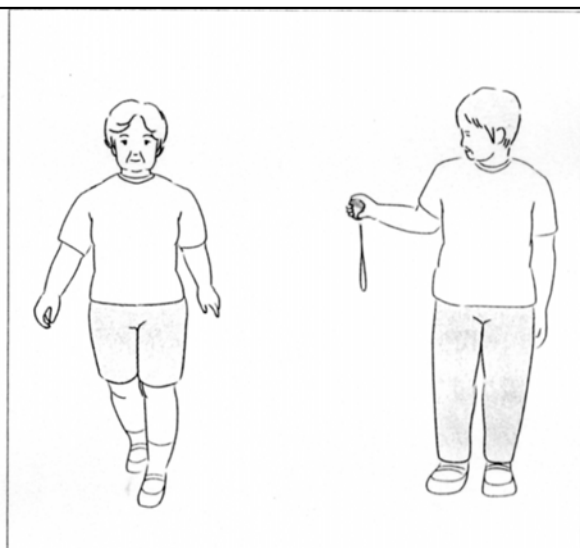


図6 歩行テスト測定時の悪い例

検者と参加者との距離は何かあった場合に対処できるよう遠過ぎないようにする。

5 「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル」分担研究班名簿

(五十音順)

【初 版】

磯	博康	大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座公衆衛生学
井藤	英喜	東京都保健医療公社多摩北部医療センター
植田	耕一郎	日本大学歯学部摂取機能療法学
歌川	さとみ	東京都千代田区役所保健福祉部介護保健課
大川	弥生	国立長寿医療センター生活機能賦活研究部
太田	壽城	国立長寿医療センター
金川	克子	石川県立看護大学
島本	和明	札幌医科大学 医学部内科学第二講座
○ 鈴木	隆雄	東京都老人総合研究所
野中	博	社団法人日本医師会
本間	昭	東京都老人総合研究所

協力研究員

杉山	みち子	神奈川県立保健福祉大学
平野	浩彦	東京都老人医療センター歯科口腔外科

(○：分担事業者)

【改訂版】

分担研究者

磯	博康	大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学教室
○ 鈴木	隆雄	東京都老人総合研究所
東内	京一	和光市役所保健福祉部長寿あんしん課
鳩野	洋子	九州大学大学院医学研究院保健学部門
三上	裕司	社団法人日本医師会

協力研究者

遠藤	英俊	国立長寿医療センター病院包括診療部
大野	裕	慶應義塾大学保健管理センター
大淵	修一	東京都老人総合研究所
杉山	みち子	神奈川県立保健福祉大学栄養学科
樋口	和子	東浦町保健センター健康課
平野	浩彦	東京都老人医療センター歯科口腔外科

(○：主任研究者)