＜通所型サービスC（短期集中型通所介護）体力測定の方法とカットオフ値＞

様式４－２

①握力

座位で肘を伸ばし、息を止めずに吐きながら測定する。

②片足立ち

手を腰に当て得意な足のみ測定。支持側の位置がずれてまたは支持側以外の体の一部が床に触れるまたは手が腰から離れることで終了。カットオフ値は閉眼時の5秒以下、開眼では20秒以下。

③最大歩行速度（５ｍ）

できるだけ早い速度で歩いてくださいと説明する。

④３０秒立ち上がり

下肢筋力のテスト。30秒間に椅子から何回立ち上がることができるかを測定。カットオフ値は14.5回/30秒。

⑤Timed Up & Go

動作の安定性の評価。椅子から立ち上がって３ｍ前方まで歩き、Uターンして戻り、再び椅子に座るまでの一連の動作の時間を測定。カットオフが13.5秒

⑥長座体前屈

長座位になり、背中と後頭部を壁につける。肘を伸ばした場所をスタート地点とし、どこまで前方に伸びるか測定。

⑦ステッピングテスト

座位で行う俊敏性の測定テスト。両足を２本のライン（30cm 幅）の内側におく。被験者は検者の「よういはじめ」という合図により可能な限り速く両足を左右同時に開き、前足部または足底全体でラインの外の床面をタッチしすばやく元の位置に戻す。この一連動作を 1 回と数える。測定時間は 20 秒間。

⑧反復だ液嚥下テスト

嚥下運動を繰り返してもらい、誤嚥の有無を簡易的に評価する方法。　30秒間に3回以上嚥下できたら場合、正常とする。2回以下の場合は要注意で、嚥下障害を疑う。

⑨オーラルディアドコキネシス（発音速度判定）

口腔機能（特に口唇、舌）の巧緻性および速度を評価する方法。被験者に「パ」「タ」「カ」の単音節をそれぞれ10秒間ずつにできるだけ早く繰り返し発音させて、１秒あたりの発音回数を測定する。正常値は、「パ」が6.4回／秒、「タ」が6.1回／秒、「カ」が5.7秒である。被験者に無理をさせないために、評価時には途中で息継ぎをしてもよいことを伝える必要がある。実際の検査は１０秒間で何回言えたかを確認する。「タ」を１０秒間発音してもらい、検査する側は白紙にペンで「タ」を言った回数の点をつける。点の数を１０で割り、１秒で何回発音できたか計算する。

⑩簡易栄養状態評価表（MNA）

別紙を使用し点数を計算する。

幸田リハビリテーションネットワーク作成　　　　令和１年１０月３日改正

【評価用紙】