

転倒リスクのチェック方法

やってみよう転倒リスク評価！

- ① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目

はい いいえ

過去 1 年間に転んだことがある

5 点

0 点

歩く速度が遅くなったと思う

2 点

0 点

杖を使っている

2 点

0 点

背中が丸くなってきた

2 点

0 点

毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる

2 点

0 点

- 合計点が 6 点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

- ② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を
5 回繰り返します。
12 秒以内で完了できれば、
脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他、日本老年医学会雑誌 2005
Okochi J, et al. Geriatr Serontol Int 2006 を基に作成

出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020