

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！

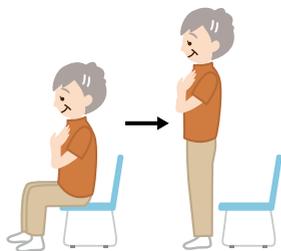
- 転倒の不安がある方は、自身が転倒しやすい状態かどうか、以下の運動を実施して、秒数をチェックしてみましょう。リスク度Ⅳになると転倒の危険性が高まります。

5回立ち上がり時間	10秒未満(速)	リスク度Ⅲ	リスク度Ⅰ
	10秒以上(遅)	リスク度Ⅳ	リスク度Ⅱ
		10秒未満(短)	10秒以上(長)

片脚立位時間

● 5回立ち上がり時間

- ① 椅子に座った状態からできるだけ早く立ち上がる。
- ② これを5回繰り返すのにかかった時間を計測する。



● 片脚立位時間

- ① 片足をあげた状態で立てられる時間を計測する。
- ② 上げた足が床についたり、軸足の位置がずれると終了。



出典：Yamada M, et al.

Geriatric 10-Second Functional Capacity Test (Ger10-FCT) に関する研究.
Geriatrics & Gerontology International, 2025. より作成