

きよすスケールマニュアル



平成 29 年 4 月

(平成 29 年 7 月改訂版)

清須市健康福祉部高齢福祉課

(監修：清須市通所介護事業所連絡会準備会)

きよすスケールマニュアル（評価基準）

① 握力測定—筋力（手の握る力だけではなく全身筋力を反映している）

テスト内容	・両足を肩幅に開き、安定した基本的立位姿勢をとる。 ・近位指節間関節（第 2 関節）がほぼ 90 度になるように、握り幅を調節し握力計を握る。 ・握力計のモニターを外側に向け、体に握力計がつかないように対象者に握らせる。また手首を背屈（反らさない）ように注意する。 ・左右 2 回ずつ交互に測定し、評価表に記入する。 ・良い結果の方を○で囲むこととする。小数点第 1 位まで記録。	
教示	「ふーっと息を吐きながら、握力計を握って下さい。」に統一。	
評価基準	・図表 1（厚生労働省 介護予防継続的評価分析事業の体力測定結果）参照 ・サルコペニア簡易判定法基準（NILS-LSA） ⇒男性：25.0kg 未満 女性：20.0kg 未満	

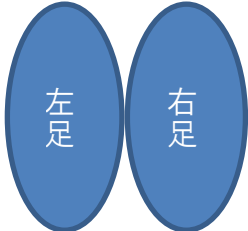
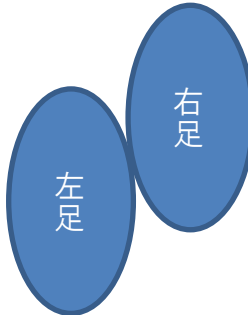
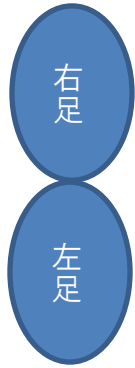
② 4m歩行—歩行能力

テスト内容	・4m歩行時間を計測する。歩く速さは<u>普段のスピード</u>とする。 ・対象者はスタートラインにつま先をそろえる。 ・「よいスタート」といい、<u>対象者が動き始めたらスタート</u>を押す。 ・どちらか一方の足がゴールラインを越えたらストップ。 ・利用者には 4mのゴールラインで止まらせず、4m50 cm先まで歩かせる。 ・2 回測定し結果を記入する。良い結果の方を○で囲むこととする。
教示	スタートの合図は「よいスタート。」
評価基準	★Short Physical Performance Battery-歩行テスト評価基準 ・4.82 秒未満・・・4 点 ・4.82～6.20 秒・・・3 点 ・6.21～8.70 秒・・・2 点 ・8.71 秒以上・・・1 点 ・実施困難・・・0 点 サルコペニア簡易判定法基準（NILS-LSA） 計算して歩行速度を算出「4m（距離）÷時間＝歩行時速」 普通歩行速度 1m/秒未満

③ Timed Up&Go test—複合動作

テスト内容	・「よいスタート」の合図で、<u>肘掛けなしの椅子</u>から立ち上がり 3m先の目標物に向かって歩き、方向転換した後に再び椅子に座るまでの時間を計測する。 ・スタート肢位は、椅子の背もたれに背中をつけ、手は太腿の上に置く。 ・歩く速さは、最大歩行速度とする。 ・回り方は対象者の自由とする。 ・測定者は、対象者の背中が離れた時から立ち上がって、再び座るまでの時間をストップウォッチにて測定し、小数点第 2 位までを記入。 ・体格が小さく、背もたれに背中が届かない場合には、評価表には動作開始から測定したことを評価表に記入し、毎回同じ条件で測定することとする。 ・練習が必要な場合には 1 回練習し、その後 2 回測定し結果を記入する。良い結果の方を○で囲むこととする。 ※対象者測定時に杖や装具を使用する場合は、評価表に記入し毎回同じ条件で測定する。 
教示	「できるだけ速く回って下さい。」に統一する。 (小走りでも可であるが、転倒には十分に気を付ける。)
評価基準	・図表 1 (厚生労働省 介護予防継続的評価分析事業の体力測定結果) 参照 参考 ・転倒予測のカットオフ値 13.5 秒 ・20 秒以下で遂行可能：ADL における移動課題が自立 ・30 秒以上になると ADL において介助が必要で移動のために自助具を要する ・高齢者の平均は 15 秒 ・介護予防継続的評価分析事業の体力測定結果 参照

④ 閉脚立位、セミタンデム立位、タンデム立位—バランス機能

●閉脚立位	
テスト内容	・両足をつけた状態で 10 秒間保持。 ・10 秒未満だった場合には、セミタンデム立位、タンデム立位の測定は行わない。 ・10 秒間保持できた対象者は、セミタンデム立位の測定を行う。 
評価	★Short Physical Performance Battery-バランステスト評価基準 ・10 秒可能・・・1 点 ・10 秒未満・・・0 点 ・実施困難・・・0 点
●セミタンデム立位	
テスト内容	・片方の足の踵ともう片方の足の親指をつけた状態で 10 秒間保持する。 ・10 秒未満だった場合には、タンデム立位の測定は行わない。 ・10 秒間保持できた対象者は、タンデム立位の測定を行う。 
評価	★Short Physical Performance Battery-バランステスト評価基準 ・10 秒可能・・・1 点 ・10 秒未満・・・0 点 ・実施困難・・・0 点
●タンデム立位	
テスト内容	・踵とつま先をつけた状態で 10 秒間保持する。 
評価	★Short Physical Performance Battery-バランステスト評価基準 ・10 秒可能・・・2 点 ・3～9.99 秒・・・1 点 ・3 秒未満・・・0 点 ・実施困難・・・0 点

⑤ 開眼片脚立位－バランス機能

テスト内容	・両手は体側方に軽く下し、片足を床から離し次のいずれかの状態が発生するまでの時間を計測する。（※左足を床から離し上げた場合には右片脚立位のバランステストとなる。） ● 支持脚の位置がずれた時 ● 支持脚以外の体の一部が床に触れた時 ● 床から離れた足が支持脚に触れた時 ・上げた脚は、床より 5 c m ほど浮かして前方で保持する。 ・測定者は、対象者の傍に立ち安全性を確保する。 ・測定時間は最大 120 秒とし、立ちやすい足で 2 回測定する。結果の良い方を評価表に記入する。 ※測定表に記入する場合には左右どちらの足を支持脚としたかを記入する。
教示	「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保って下さい。」に統一。
評価	・図表 1（厚生労働省 介護予防継続的評価分析事業の体力測定結果）参照



⑥ 椅子からの立ち上がりテスト（5 回）－下肢筋持久力

テスト内容	プレテスト 対象者は胸の前で腕を組んだまま椅子から立ち上がる（※必ず膝を伸ばす）。ここで実施困難だった対象者はテスト終了。プレテストで立ち上がることができた対象者は、テストに進む。 テスト 対象者は腕を組んだまま、<u>‘できるだけ早く’</u>椅子からの立ち座りを 5 回繰り返す（最終肢位は立位）。 ※本来ならば 45～46 cm の高さの椅子を使用するのが望ましいが、難しい場合には毎回同じ椅子を使用するようになる。
評価	（Short Physical Performance Battery-椅子からの立ち上がりテスト） ・11.20 秒未満・・・4 点 ・11.20～13.69 秒・・・3 点 ・13.70～16.69 秒・・・2 点 ・16.70 秒以上・・・1 点 ・60 秒以上または実施困難・・・0 点



●Short Physical Performance Battery の総評

(②4m歩行、④閉脚立位、セミタンデム立位、タンデム立位、⑥椅子からの立ち上がりテスト)

10～12 点	高い身体パフォーマンス
7～9 点	10～12 点の人と比べ歩行障害のリスクが 2 倍
4～6 点	10～12 点の人と比べ歩行障害のリスクが 5 倍
参考 ・サルコペニアの分類に使用するパフォーマンスのカットオフ値は 8 点以下	

⑦ ‘この 1 年間での転倒の有無’ (質問)

テスト内容	この 1 年間での転倒経験を問う。初回評価で行う。
教示	「この 1 年間で転倒経験されたことはありますか？」

⑧ 1 ヶ月での転倒回数 (質問)

テスト内容	この 1 ヶ月間での転倒経験を問う。初回、中間、最終で評価を行う。
教示	「この 1 ヶ月間で転倒経験されたことはありますか？」 ※聴取かのならば転倒場所もきくと良い。

⑨ 転倒不安感 (質問)

テスト内容	転倒に対する不安感はどの程度ありますか？初回、中間、最終で評価を行う。
教示	「転倒に対する不安感はどの程度ありますか？」 「1 を全く不安がない、2 を少し不安がある、3 を不安がある、4 をとても不安があるとした場合どの程度ですか？数字で教えて下さい。」

⑩ **RDST** (The Rapid Dementia Screening Test)

言語流暢性検査と数字変換課題の 2 課題からなっている。

●問 1	
教示	「制限時間 1 分間でスーパーやコンビニで売っている商品をできるだけたくさん答えて下さい。」 ※重複する回答がある場合には、1 個と数える。 (メモ)
採点	回答数 ・14 個以上…8 点 ・11～13 個…6 点 ・ 8～10 個…4 点 ・5～7 個…2 点 ・4 個以下…0 点
●問 2	
教示	「次のアラビア数字を漢数字に、漢数字をアラビア数字にしてください。（制限時間なし）」
採点	正解につき 1 点（全 4 点）
RDST 総評	
判定	・8 点以上で問題なし ・5～7 点で認知症の疑い ・4 点以下で強い認知症の疑い

⑪ Mini-cog

●ステップ 1（単語の復唱）						
教示	「注意してよく聞いてください。今から私があなたに覚えておいて欲しい 3 つの言葉を言います。その言葉を私の後に続いて、思い出しながら言ってください。」 ※3 つの単語は Ver.1～6 の中から選び、前回と同じものにならないよう注意する。 ※3 つの単語が復唱できない場合でもステップ 2.の時計描画を行う。					
	Ver.1	Ver.2	Ver.3	Ver.4	Ver.5	Ver.6
	バナナ 日の出 いす	指導者 季節 つくえ	村 台所 赤ちゃん	川 自然 指	主将 庭 写真	娘 楽園 山
●ステップ 2（時計描写）						
教示	「次は、時計の絵を描きます。まずは、数字を書いてください。」 完了したら次のように指示を出す 「11 時 10 分を示すように針を描いてください。」 このテストは事前に印刷された円を使用して下さい。これは記憶テストではないので必要に応じて指示を繰り返して下さい。 →3 分以内に完了しない場合にはステップ 3 に進みます。					
採点	・正しく描けた場合 2 点 ・正しく描けなかった場合は 0 点 ・正しい順序、場所ですべての数字が書かれているか。 ・針は 11 時 10 分（11 と 2）を示しているか。※針の長さは採点されない。 ・時計を描くことができない、異常な拒否がある場合には 0 点。					
●ステップ 3（単語の再生）						
教示	「ステップ 1 で覚えた 3 つの単語を思い出して下さい。3 つの単語は何でしたか？」					
採点	手がかりなしに単語の再生ができた場合には各 1 点 （全 3 点）					
Mini-cog 総評						
5・4 点	問題なし					
3 点	やや認知機能が低下している					
2・1・0 点	認知症の疑いが強い					

★図表 1 評価表

		レベル	握力	開眼片足立ち時間	TUG
男性	事業対象者	1	< = 20.9	< = 2.6	> = 13.0
		2	21.0 – 25.3	2.7 – 4.7	11.0 – 12.9
		3	25.4 – 29.2	4.8 – 9.5	9.1 – 10.9
		4	29.3 – 33.0	9.6 – 23.7	7.5 – 9.0
		5	> = 33.1	> = 23.8	< = 7.4
	要支援者	1	< = 17.9	< = 1.9	> = 23.0
		2	18.0 – 22.3	2.0 – 3.6	16.6 – 22.9
		3	22.4 – 25.4	3.7 – 6.0	13.0 – 16.5
		4	25.5 – 30.0	6.1 – 13.9	10.2 – 12.9
		5	> = 30.1	> = 14.0	< = 10.1
女性	事業対象者	1	< = 14.9	< = 3.0	> = 12.8
		2	15.0 – 17.6	3.1 – 5.5	10.2 – 12.7
		3	17.7 – 19.9	5.6 – 10.0	9.0 – 10.1
		4	20.0 – 22.4	10.1 – 24.9	7.6 – 8.9
		5	> = 22.5	> = 25.0	< = 7.5
	要支援者	1	< = 10.9	< = 1.4	> = 23.2
		2	11.0 – 13.4	1.5 – 2.8	17.7 – 23.1
		3	13.5 – 15.9	2.9 – 5.0	13.8 – 17.6
		4	16.0 – 18.4	5.1 – 11.0	10.9 – 13.7
		5	> = 18.5	> = 11.1	< = 10.8

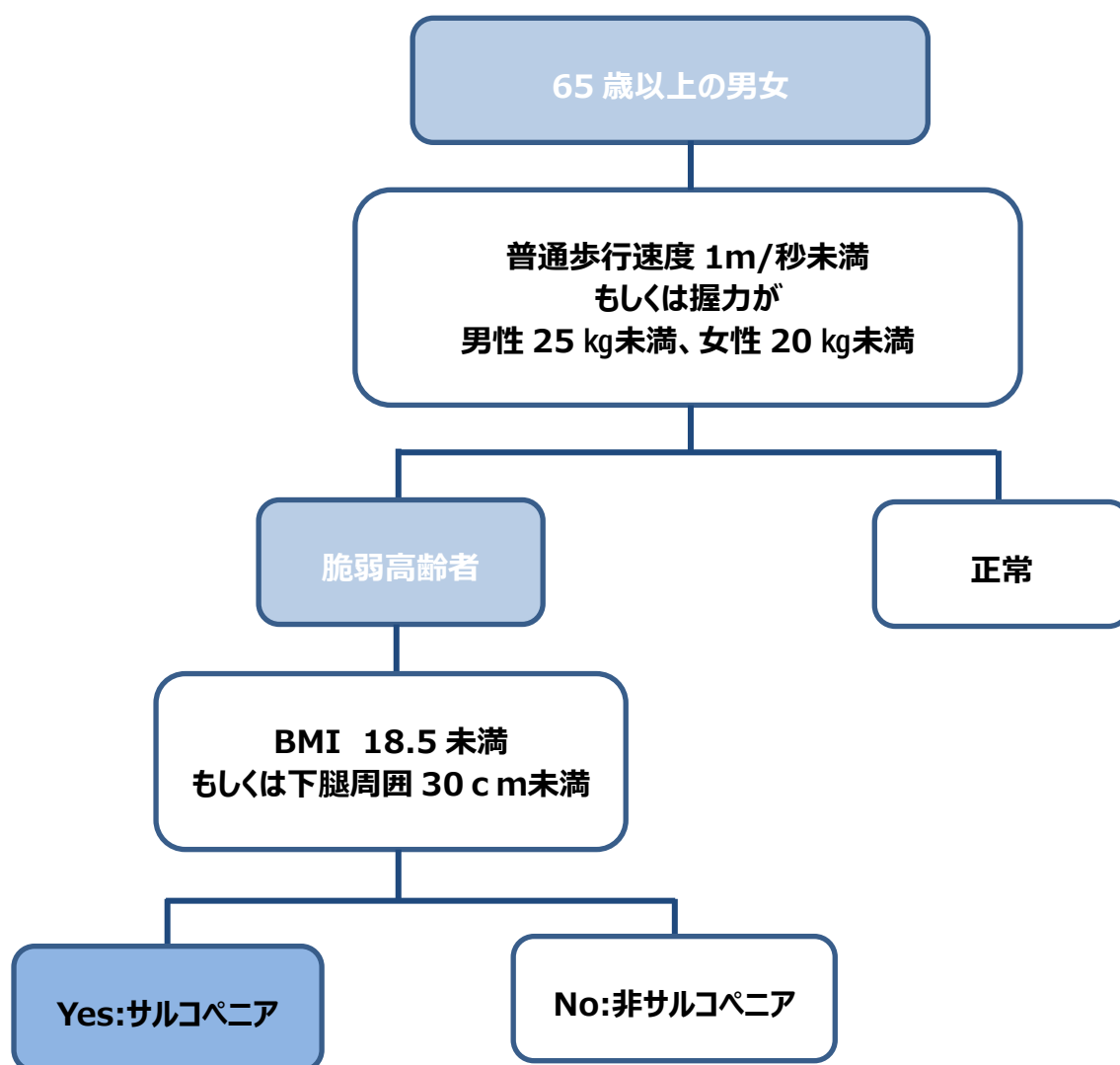
※介護予防継続的評価分析等事業の体力測定が実施された対象者からの判断基準である。

★サルコペニアの評価基準

サルコペニアとは？

1989 年頃「骨格筋力の加齢による減少」がサルコペニアと定義された。現在は加齢以外に原因がないものを「1 次性サルコペニア」、活動（寝たきり、不活発など）・疾患（重症臓器不全、炎症性疾患など）、栄養（吸収不良、消化管疾患など）に関するサルコペニアを「2 次性サルコペニア」と分類する。サルコペニアには運動障害、転倒と骨折のリスク増大、日常生活動作能力の低下などの特徴がある。

サルコペニアの簡易測定法（NILS-LSA※）



※NILS-LSA：国立長寿医療センター・老化に関する長期縦断疫学研究