

# Berg Balance Scale

被検者名	男・女	年齢	検査日	年	月	日
------	-----	----	-----	---	---	---

<p><b>1. 椅座位から立ち上がり</b></p> <p>指示「手を使わずに立ってください」</p> <p>4: 手を使わずに安定して立ち上がり可能          3: 手を使用して一人で立ち上がり可能          2: 数回の施行後、手を使用して立ち上がり可能          1: 立ち上がり、または安定のために最小の介助が必要          0: 立ち上がりに中等度ないし高度の介助が必要</p>	<p><b>8. 上肢前方リーチ</b></p> <p>指示「上肢を90°前屈し、指を伸ばして前方へできる限り手を伸ばして下さい」</p> <p>4: 25cm以上前方リーチ可能          3: 12.5cm以上前方リーチ可能          2: 5cm以上前方リーチ可能          1: 手を伸ばせるが監視が必要          0: 転倒を防ぐための介助が必要</p>
<p><b>2. 立位保持</b></p> <p>指示「つかまらずに2分間立ってください」</p> <p>4: 安全に2分間の立位保持可能          3: 監視下で2分間の立位保持可能          2: 30秒間の立位保持可能          1: 数回の施行にて30秒間の立位保持可能          0: 介助なしには30秒間の立位保持不能          2分間安全に立位保持ができれば座位保持の項目は4点とし、着座の項目に進む。</p>	<p><b>9. 床から物を拾う</b></p> <p>指示「足の前にある靴を拾って下さい」</p> <p>4: 安全かつ簡単に靴を拾うことが可能          3: 監視下で靴を拾うことが可能          2: 拾えないが靴まで2.5~5cmの所まで手を伸ばすことができ、自分で安定を保持できる          1: 拾うことができず、監視が必要          0: 転倒を防ぐための介助が必要</p>
<p><b>3. 座位保持</b></p> <p>指示「両腕を組んで2分間座ってください」</p> <p>4: 安全に2分間の座位保持可能          3: 監視下で2分間の座位保持可能          2: 30秒間の座位保持可能          1: 10秒間の座位保持可能          0: 介助なしには10秒間の座位保持不能</p>	<p><b>10. 左右の肩越しに後ろを振り向く</b></p> <p>指示「左肩越しに後ろを振り向き、次に右を振り向いてください」</p> <p>4: 両側から後ろを振り向くことができ、体重移動が良好          3: 片側のみ振り向くことができ、他方は体重移動が少ない          2: 側方までしか振り向けないが安定している          1: 振り向く時に監視が必要          0: 転倒を防ぐための介助が必要</p>
<p><b>4. 着座</b></p> <p>指示「座ってください」</p> <p>4: ほとんど手を用いずに安全に着座可能          3: 手を用いてしゃがみ込みを制御する          2: 下腿後面を椅子に押しつけてしゃがみ込みを制御する          1: 1人で座れるがしゃがみ込みを制御できない          0: 座るのに介助が必要</p>	<p><b>11. 360°回転</b></p> <p>指示「完全に1周回転し止まって、反対側に回転して下さい」</p> <p>4: それぞれの方向に4秒以内で安全に360°回転が可能          3: 一側のみ4秒以内で安全に360°回転が可能          2: 360°回転が可能だが、両側とも4秒以上かかる          1: 近位監視、または言語指示が必要          0: 回転に中等度の介助が必要</p>
<p><b>5. 移乗</b></p> <p>指示「椅子からベッドに移り、また椅子に戻ってください。まず肘掛けを使用して移り、次に肘掛けを使用しないで移ってください」</p> <p>4: ほとんど手を用いずに安全に移乗が可能          3: 手を用いれば安全に移乗が可能          2: 言語指示、あるいは監視下にて移乗が可能          1: 移乗に介助者1名が必要          0: 安全確保のために2名の介助者が必要</p>	<p><b>12. 段差踏み換え</b></p> <p>指示「踏み台に足を交互に乗せ、それぞれ4回ずつ乗せて下さい」</p> <p>4: 支持なしで安全かつ20秒以内に8回踏み換えが可能          3: 支持なしで8回踏み換えが可能だが、20秒以上かかる          2: 監視下で補助具を使用せず4回の踏み換えが可能          1: 最小限の介助で2回以上の踏み換えが可能          0: 転倒を防ぐための介助が必要、または実施困難</p>
<p><b>6. 閉眼立位保持</b></p> <p>指示「目を閉じて10秒間立っていて下さい」</p> <p>4: 安全に10秒間、立位保持可能          3: 監視下にて10秒間、立位保持可能          2: 3秒間の立位保持可能          1: 3秒間の閉眼立位保持はできないが、安定して立位保持可能          0: 転倒を防ぐための介助が必要</p>	<p><b>13. タンデム立位保持</b></p> <p>指示「片足を他方の足のすぐ前に、まっすぐ出して下さい。困難であれば、前の足を後ろの足から十分離して下さい」</p> <p>4: 自分でタンデム肢位をとり、30秒間立位保持可能          3: 自分で足を他方の足の前に置くことができ、30秒間立位保持可能          2: 自分で足をわずかに前後にずらし、30秒間立位保持可能          1: 足を出すのに介助を要するが、15秒間立位保持可能          0: 足を出す時、または立位時にバランスを崩す</p>
<p><b>7. 閉脚立位保持</b></p> <p>指示「足を閉じてつかまらずに立っていて下さい」</p> <p>4: 自分で閉脚立位ができ、1分間安全に立位保持可能          3: 自分で閉脚立位ができ、監視下にて1分間立位保持可能          2: 自分で閉脚立位ができるが、30秒間の立位保持不能          1: 閉脚立位をとるのに介助が必要だが、15秒間の立位保持可能          0: 閉脚立位をとるのに介助が必要で、15秒間の立位保持不能</p>	<p><b>14. 片脚立位保持</b></p> <p>指示「つかまらずにできるだけ長く片足で立って下さい」</p> <p>4: 自力で片足を挙げ、10秒間以上の立位保持可能          3: 自力で片足を挙げ、5~10秒間の立位保持可能          2: 自力で片足を挙げ、3秒間以上の立位保持可能          1: 片足を挙げ3秒間保持不能であるが、自力で立位保持可能          0: 転倒を防ぐための介助が必要、または実施困難</p>

検者名	得点	/56 ( %)
-----	----	----------