

転倒リスクチェック

必要スペース
30㎡以上

測定 種目

2ステップテスト、閉眼（開眼）片足立ち、
ファンクショナルリーチテスト、座位ステップ
ングテスト、問診

1人あたりの
所要時間
(概算)

約10～15分

概要

機器は利用せず、簡単な動作の測定だけで転倒のリスクをチェックいたします。職場の会議室など、少しのスペースがあれば開催できます。どの年代の方も気軽にご参加いただけます。

★測定結果をご説明する「ミニ講座」も実施できます。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。

※別紙記載の各測定の所要時間は、フィードバックの時間等を含んでおりません。詳細な時間はお問い合わせください。

2ステップテスト

- 転倒リスクチェック -

「たった2歩」で転倒リスクに関わる歩行能力・下肢筋力、バランス・柔軟性を評価

使用機器について

2ステップテスト用マット
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



最大歩幅（2歩）を計測するためのマットです。測定は歩行動作が可能であれば、ほとんどの方が実施していただけます。

測定方法

①



▶ スタートラインに
つま先を合わせて立つ

②



▶ 大腿で2歩歩く

③



▶ 両足を揃える

測定後

2ステップテスト

歩幅を測定することで、下肢筋力・柔軟性を評価し、歩行能力の改善を図ります。

測定方法

① スタートラインに
つま先を合わせて立つ

② 大腿で2歩歩く

③ 両足を揃える

【計測値】

2歩幅 (cm) + 歩幅 (cm) = 2ステップ幅

1歩幅: (cm) + (cm) =

2歩幅: (cm) + (cm) =

★評価★

(単位:cm)

年齢階級	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.66
30~39歳	1.61~1.69	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.48~1.57
50~59歳	1.56~1.63	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70歳以上	1.42~1.52	1.38~1.48

※測定方法: 両足のつま先を合わせて立つ。



測定項目

歩行能力
(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性)

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり30秒程度

・結果の解説・改善エクササイズを紹介・

立位姿勢で転倒リスクに関わるバランス能力を評価

測定の概要



立位姿勢で前方へ最大限に手を伸ばし、バランスを崩さずにどのくらい身体を傾斜できるかを測定します。

測定方法



① 両腕を前に伸ばして立つ

② 足は動かさずにできるだけ前に腕を伸ばす

③ 元の位置に戻る

測定後



..結果の解説・改善エクササイズを紹介..

測定項目

バランス能力

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり1分程度

