

転倒リスクチェック

1人あたりの概算所要時間
約10～15分

必要スペース
50～100m²

測定 種目

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

対象

- 肉体労働が多い（工場勤務など）
- 従業員の年齢層が高い

概要

簡単な測定で特別な機器は使用せず、職場の会議室など
少しのスペースを利用して転倒リスクを評価します。

※各項目で個人に対してフィードバックシートをお渡しいたします。
また、全体のフィードバックについては、お時間がかかりますがご担当者さまにお渡しすることが可能です。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。電源が必要な機器を屋外で使用する際は、条件がございますのでお問い合わせください。

※別紙記載（問診は除く）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



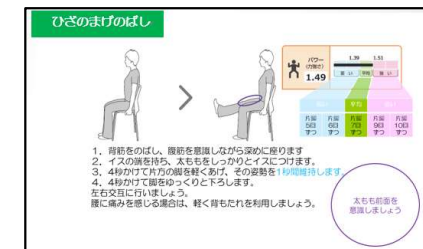
大股で2歩歩く

③



両足を揃える

測定後



..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

閉眼（開眼）片足立ち

- 転倒リスクチェック -

閉眼（開眼）での片足立ちで足の筋力や平衡性を評価

測定の概要



閉眼（開眼）した状態で片足を上げ、どのくらい長く実施できるかを測定します。

測定方法

※65歳以上の方が実施する場合は「開眼」で行います

①



▶ 両手を腰にあてる

②



▶ 両目を閉じ、片足を浮かせてできる限り片足立ちの状態を保つ

↓ こうなると終了 ↓

- 浮かせている足が床につく
- 浮かせている足が軸足につく
- 軸足がズれる
- 手が腰から離れる

測定後



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1～3分程度

実施環境

屋内外問わず可能

..専門家によるフィードバック・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



測定後



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

実施環境

屋内外問わず可能

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

座位ステッピング

- 転倒リスクチェック -

座位姿勢で転倒リスクに関わる敏捷性を評価

使用機器について



ステッピング測定器 (竹井機器工業株式会社)



「足のステッピング」の回数をカウントする機器です。ステッピングの回数から敏捷性を評価します。

測定方法

①



椅子に腰掛け、
足を測定機器の上に乗せる

②



10秒間全力で足踏みを行なう

測定後

測定項目

敏捷性

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり1分程度

実施環境

屋内外問わず可能・電源必要



フィードバックシート

「足が疲れた感じがしないように頑張っていました。でも、「まだ多めに踏める!」「順番に動かしなさい!」
どう思っている方も多いはず。では、この機会にご自身の体力を確かめてみませんか?

ステッピング測定器

座位ステッピング

高年齢に力を入れる運動会の後、高齢者の体力低下、転倒や骨折のリスクを減らすために、高齢者の体力向上を目的として、座位ステッピングを実施しました。座位ステッピングは、高齢者の体力向上に効果的な運動です。この機会に、ご自身の体力を確かめてください。

最大回数

性別	年齢	最大回数
男性	20-24	25.0
男性	25-29	25.0
男性	30-34	25.0
男性	35-39	25.0
男性	40-44	25.0
男性	45-49	25.0
男性	50-54	25.0
男性	55-59	25.0
男性	60-64	25.0
男性	65-69	25.0
男性	70-74	25.0
男性	75-79	25.0
男性	80-84	25.0
男性	85-89	25.0
男性	90-94	25.0
男性	95-99	25.0
女性	20-24	25.0
女性	25-29	25.0
女性	30-34	25.0
女性	35-39	25.0
女性	40-44	25.0
女性	45-49	25.0
女性	50-54	25.0
女性	55-59	25.0
女性	60-64	25.0
女性	65-69	25.0
女性	70-74	25.0
女性	75-79	25.0
女性	80-84	25.0
女性	85-89	25.0
女性	90-94	25.0
女性	95-99	25.0

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..