

# Berg Balance Scale

テスト項目と説明内容	配点(0~4)と基準	補足	点数
<b>1. 座位からの立ち上がり</b> 「できるだけ手を使わずに立って下さい」	4:手を使わずに自力で立ち上がり、立位保持可能 3:手を使えば自力で立ち上がれる 2:2~3回練習すれば、手を使って自力で立ち上がれる 1:立ち上がりや立位保持の際に、ちょっとした介助(最少限の)が必要 0:立ち上がる時に、かなりの介助(中等~最大の)が必要		
<b>2. 支えなしで静止立位保持</b> 「何もつかまらなくて2分間立っただけで下さい」 もしこの項目で、支えなしで2分間立っていられたらと判定された場合には、つぎの項目 #3「背もたれなしで座位を保持」は満点としてパスし、項目 #4 に進む。	4:安全に2分間立っていられる 3:2分間立っていられるが看視が必要(目が離せない) 2:支えなしで 30 秒間立っていられる 1:2~3回練習すれば、支えなしで 30 秒間立っていられる 0:支えなしで 30 秒間立つことは不能		
<b>3. 背もたれなしで座位を保持、ただし足は床か踏み台の上において支える</b> 「腕を組んで、2分間座ったままで下さい」	4:安全にしっかりと2分間座っていられる 3:2分間座っていられるが看視が必要(目が離せない) 2:30秒間は座っていられる(看視でもよしとする) 1:10秒間は座っていられる(看視でもよしとする) 0:支えがないと10秒間も座ってられない		
<b>4. 立位から座位まで腰を降ろす</b> 「どうぞ、お座り下さい」	4:ちょっと(最小限)手で支えて安全に腰掛けられる 3:腰を降ろすのに両手を使ってうまく調節する 2:腰を降ろすとき、(手の支えに加え)ふくらはぎを椅子に押し当てて調節する 1:一人で腰掛けられるが、調節できずドスンと座る 0:椅子に腰を降ろすには介助が必要		
<b>5. 移乗</b> ビボット・トランスファーが行えるように、椅子を配置する。対象者に、まずアームレスト付のシートに向かって移乗し、つぎに戻る時にはアームレストなしのシートに向かってするよう指示する。	4:ほんのわずかで片手で支えれば安全に移乗できる 3:安全に移乗できるが、かなりの手の支えを必要とする 2:声かけや看視があれば移乗できる 1:移乗には一人の介助が必要 0:移乗には二人の介助か安全のために看視が必要	* 用意する椅子としては、2つとも椅子か(ひとつは肘掛け付き、もうひとつは肘掛けなし)、あるいはベッドと椅子を用いることができる	
<b>6. 閉眼で支持なしの立位保持</b> 「目を閉じて、10秒間じっと立って下さい」	4:安全に 10秒間立っていられる 3:看視があれば、10秒間立っていられる 2:3秒間は立っていられる 1:3秒間、目を閉じてはられないが、ふらつきはない 0:転ばないように介助が必要		
<b>7. 両足をそろえた立位の保持</b> 「両足をそろえて何にもつかまらずに立って下さい」	4:一人でつま先を揃えることができ、1分間安全に立っていられる 3:一人でつま先を揃えることができ、看視があれば1分間安全に立っていられる 2:一人でつま先を揃えることはできるが、30秒間立ってられない 1:つま先を揃えるのには介助が必要だが15秒間立っていられる 0:つま先を揃えるのにも介助が必要だし、15 秒間立っていることもできない		
<b>8. 立位で手を伸ばして前方リーチ</b> 「片手を水平に上げて、前の方にできるだけ遠くまで指を伸ばして下さい」 開始時に検査者は指先に定規を当てておく「片手を水平に上げて、指を開いて前にできるだけ遠くまで手を伸ばして下さい」手を前に伸ばしている間、指は定規に触れないようにしておく。	4:確実に前方へリーチする距離が25 cm を越える 3:安全に前方へリーチする距離が 12 cm を越える 2:安全に前方へリーチする距離が5cm を越える 1:前方へのリーチは可能であるが、監視が必要 0:リーチしようとするときバランスを失い、外部の支えが必要 リーチするよう指示する	* 対象者が最も体を前に傾けた股位で、指が届いた最先端までの距離を測定値として記録する。もし可能な手で	
<b>9. 床から物を拾い上げる</b> 「足元からスリッパを拾って下さい」	4 :安全かつ容易にスリッパを拾い上げられる 3:スリッパを拾い上げることはできるが、看視が必要 2:拾い上げはできないが、スリッパの近く(2~5cm)までは手が届き、一人でバランスもとれる 1:行うときには看視が必要で、しかも拾い上げることはできない 0:バランスをくずしたり転倒したりしないように介助が必要で、試しに行うこともできない		
<b>10. 左右の肩越しに後ろを振り向く</b> 「左肩越しに後ろを振り向いて下さい」 「次に右側からもお願いします」	4:両方とも振り向き可能で、体重をうまく移すことができる 3:体重を移してうまく振り向けるのは片方だけで、他側へはうまく体重をかけられない 2:体を回旋できるのは横向きまでだが、バランスは維持できる 1:振り向くときには看視が必要 0:バランスをくずしたり転倒したりしないように介助が必要		
<b>11. 一回転</b> 「完全に一回れ右」をして下さい」 いったん止まってから、「つぎは反対回りをお願いします」	4:両方向とも4秒未満で安全に一回転できる 3:一方向だけなら4秒未満で安全に一回転できる 2:ゆっくりであれば安全に一回転できる 1:回転する際に近接看視や声かけが必要 0:回転するには介助が必要		
<b>12. 踏み台に足を載せる</b> 「両足を交互に4回ずつ、合計8回、台に載せて下さい」	4:一人で安全に立位がとれ、しかも20秒間に8回の足載せを完了できる 3:一人で立位がとれ、足載せも可能だが、8回行うには20秒を超える 2:看視があれば介助なしで4回の足載せを完了できる 1:足載せはできるが続けて2回はできない。わずかの介助を必要とする 0:転倒しないように介助が必要で、試しに行うこともできない		
<b>13. 片足を前方に置いて支持なしで起立</b> 「一方のつま先に他方の頭がつくようにして立って下さい」 「もし、できない場合は、前の足の踵と後側の爪先の距離を十分とって立って下さい」(やって見せる)	4:一人で「継ぎ足位」をとることができ、30秒間、立位保持が可能 3:「継ぎ足位」はとれないが、一人で片足を他方より前に出した状態で、30秒間、立位保持可能 2:一人で小さく踏み出した状態で、30秒間、立位保持が可能(両足の間の距離は上の場合より長い) 1:踏み出す時に介助が必要であるが、15秒間、立位保持が可能 0:踏み出す時や、立位をとっている間にバランスを失う		
<b>14. 片足立ち</b> 「物につかまらなくて、できるだけ長く片足で立って下さい」	4:一人で足を持ち上げて、10秒を越えて片足立ちが可能 3:一人で足を持ち上げて、5~10秒間、片足立ちを保持できる 2:一人で足を持ち上げて、3秒以上、片足立ちを保持できる 1:一人で立位を保持できるが、足を持ち上げようとしても、3秒間は片足立ちできない 0:足を持ち上げられないか、転ばないように介助が必要		

開発者の Website URL: <http://www.physicaltherapy.utoronto.ca/PageFactory.aspx?PageID = 63>

## 【概要説明】

各項目の課題は実演して示すこととし、口頭だけでなく書面の説明書を示して指示を与える。採点は、個々の項目で示されている最も低い採点で記録する。ほとんどの項目で、対象者は、指示された股位を定められた時間の間、維持するよう求められる。

以下のような場合には段階的にポイントが減点される。

○時間や距離が基準に満たない場合、○対象者のパフォーマンスに看視を要する場合、○対象者が物につかまったり、検査者からの介助を要したりした場合。

対象者は、課題への取り組み中、バランスを維持しなければならないことを理解しておく必要がある。

どちらの足で立つのか、あるいはどれくらいリーチできそうかという判断は、対象に委ねられるものとする。不十分な判断はパフォーマンスや採点にマイナス影響を及ぼす。

テストに必要な器具は、ストップウォッチか秒針付きの時計、2.5・10 インチ(5.125.25 cm)の定規、あるいはその他のメジャーである。

テストに用いる椅子は、手頃な高さのものとする。項目 #12 では段差や踏み台(平均的なステップ高)が使われる。