

Functional Balance Scale (FBS)

氏名: _____ 日付: _____ 年 _____ 月 _____ 日

原則: 日にちや時間は可能な範囲で分けずに実施
準備: ストップウォッチ、定規 (30cm)、足台 (20cm)
椅子 (高さは一般的な 40~45cm)、

①椅座位から立ち上がり

【指示】体の前で腕組みをして手を使わず立って下さい

- 4: 手を使用せず安定して可能
- 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

②立位保持

【指示】どこにもつかまらずに 2 分間立っていて下さい

- 4: 安全に 2 分間立位保持可能
 - 3: 監視下で 2 分間立位保持可能
 - 2: 30 秒間立位保持可能
 - 1: 数回の試行にて 30 秒間立位保持可能
 - 0: 介助なしには 30 秒間立位保持可能不能
- * ②立位保持 4 点であれば③座位保持の項目は満点とし、④着座の項目にすすむ。

③座位保持 (両足を床に着け、もたれずに座る)

【指示】腕を組んで 2 分間座っていて下さい

- 4: 安全に 2 分間座位保持が可能
- 3: 監視下で 2 分間の座位保持が可能
- 2: 30 秒間の座位保持が可能
- 1: 10 秒間の座位保持が可能
- 0: 介助なしには 10 秒間座位保持不能

④着座

【指示】体の前で腕組みをして手を使わず座って下さい

- 4: ほとんど手を用いずに安全に座れる
- 3: 手を用いてしゃがみ込みを制御する
- 2: 下腿背側を椅子に押しつけてしゃがみ込みを制御する
- 1: 一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

⑤移乗

【指示】車椅子からベッドへ移り、また車椅子へ戻ってください。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下さい。

- 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: 言葉指示、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

⑥閉眼立位保持

【指示】目を閉じて 10 秒間立っていて下さい

- 4: 安全に 10 秒間、閉眼立位保持可能
- 3: 監視下にて 10 秒間、閉眼立位保持可能
- 2: 3 秒間の閉眼立位保持可能
- 1: 3 秒間の閉眼立位保持はできないが安定して立っている
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要

⑦閉脚立位保持

【指示】足を閉じてつかまらず 1 分間立っていて下さい

- 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、監視下で 1 分間立位保持可能
- 2: 自分で閉脚立位ができるが、30 秒間立位保持不能
- 1: 閉脚立位をとるために介助が必要だが、閉脚で 15 秒間保持可能
- 0: 閉脚立位をとるために介助が必要で 15 秒間保持不能

⑧上肢前方到達

【指示】両手を 90° 上げ、足はそのまま指を伸ばして前方へできるかぎり手を伸ばして下さい。踵は浮かせて良いです。

* 検者は被験者が手を 90° 屈曲させたときに指の先端に定規を当てる。手を伸ばしている間は定規に触れないようにする。被験者が最も前方に傾いた位置で指先が届いた距離を記録する。

- 4: 25 cm 以上前方到達可能
- 3: 12.5 cm 以上前方到達可能
- 2: 5 cm 以上前方到達可能
- 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

⑨床から物※を拾う ※原本「スリッパ・靴」となっている

【指示】足の前にある物を拾って下さい。

- 4: 安全かつ簡単に物を拾うことが可能
- 3: 監視下にて物を拾うことが可能
- 2: 拾えないが物まで 2.5~5 cm くらい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

⑩左右の肩越しに後ろを振り向く

【指示】左肩越しに後ろを振り向き、次に右を振り向いて下さい

- 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: 振り向くときに監視が必要
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要

⑪360° 回転

【指示】完全に 1 周回り、止まり、反対側に回転して下さい

- 4: それぞれの方向に 4 秒以内に安全に 360° 回転が可能
- 3: 一側のみ 4 秒以内に安全に 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、または言葉指示が必要
- 0: 回転中、介助が必要

⑫段差踏み換え

【指示】台上に交互に各足を 4 回ずつ、合わせて 8 回、台に乗せて降ろしてを繰り返して下さい。

* 台の高さは 20cm とする。

- 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、または施行困難

⑬片足を前に出して立位保持

【指示】足の爪先と反対側の踵をつけるようにして立ってください。困難であれば前の足を後ろの足から十分離して下さい。

- 4: 自分で継ぎ足位をとり、30 秒間保持可能
- 3: 自分で足を他方の足の前に置くことができ、30 秒間保持可能
- (足尖と対側踵は接地できないが、両足はまっすぐ前後に位置できる)
- 2: 自分で足をわずかにずらし、30 秒間保持可能
- (両足はまっすぐ前後に位置できないが、開始肢位から足を前に出すことができる)
- 1: 足を出すのに介助を要するが、15 秒間保持可能
- 0: 足を出すとき、または立位時にバランスを崩す

⑭片脚立ち保持

【指示】つかまらずにできるだけ長く片足で立って下さい

* 良いほうの下肢で計測する。

- 4: 自分で片足を挙げ、10 秒以上保持可能
- 3: 自分で片足を挙げ、5~10 秒間保持可能
- 2: 自分で片足を挙げ、3 秒以上保持可能
- 1: 片足を挙げ 3 秒間保持不能であるが自分で立位を保てる
- 0: 検査施行困難、または転倒を防ぐための介助が必要

総得点 /56 点

[Functional Balance Scale]

【準備するもの】

ストップウォッチ、定規（30cm）、足台（20cm）椅子（高さは一般的な 40~45cm）

【方法】

別紙参照

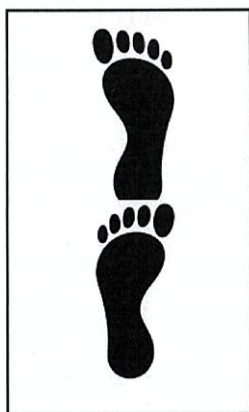
【注意すること】

⑦閉脚立位保持



両側の踵および拇趾内側は完全に隙間なく接地させる

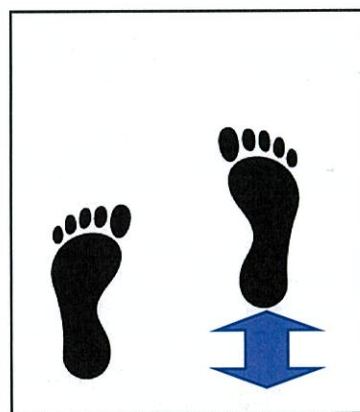
⑬片足を前に出して立位保持



4点：完全な継ぎ足位



3点：隙間はあるが両足を前後に位置することができる



2点：足を自分で動かす
1点：介助で足を動かす