人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

令和7年度
「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」

介護予防
実践編　①転倒に関わる評価

学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

本日のコンテンツ

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

1. オンデマンドのおさらい
   - ✓転倒に関わる評価の意義
   - ✓①握力測定
   - ✓②5回立ち上がりテスト
   - ✓③Timed Up and Go Test（TUG）
   - ✓④Fall Risk Index(FRI)
   - ✓実施においての注意点
2. 実践の流れと概要
3. まとめ

転倒に関わる評価の意義

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

ロ評価の意義

利用者の**有する日常生活上の能力**や**利用者が取り巻く環境**等の評価を通じて、利用者が**生活の質**を**維持・向上**させていく上で生じている**問題点を明らか**にし、利用者が**自立した日常生活を営むことができるよう**に支援する上で、解決すべき**課題を把握**することであり、利用者の生活全般について、その状態を十分把握することが重要。

※厚生労働省「（主として介護支援専門員による）アセスメントについて」



①握力測定

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

□単に握る力の測定だけではなく、**全身の筋力**との相関することが示唆。

□握力計があれば、場所も選ばずに**短時間で測定可能**

□Cut off値:

筋力低下：男性 28kg 未満 、女性 18kg 未満



改定日本版CHS基準（改定J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少 （基本チェックリスト　#11）
筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする （基本チェックリスト　#25）
歩行速度	通常歩行速度＜1.0m／秒
身体活動	①　軽い運動・体操をしていますか？ ②　定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル　　1-2項目に該当：プレフレイル　　該当なし：ロバスト（健常）

（出典：「Sakata S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」 より作図）

①握力測定　→　一緒にやってみましょう

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

準備物：スメドレー式握力

◘実施の流れ

① 両足を開いて、安定した基本的立位姿勢をとる（a）。

② 握りは、示指（人差し指）の近位指節間関節（第２関節）がほぼ垂直になるように握り幅を調節。

③ 握力計の指針を外側にして、体に触れないように肩を軽く外転位にし、力いっぱい握らせる(b)。

④ 測定の際は、反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意。

⑤ 利き手あるいは強い方の手を２回測定。

⑥ 教示は「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、手を握ってください」に統一。



(a)



(b)

厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf

学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

①握力測定：動画

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

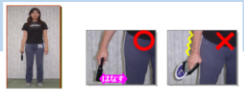
①握力測定　→　一緒にやってみましょう

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

準備物：スメドレー式握力

■実施の流れ

① 両足を開いて、安定した基本的立位姿勢をとる（a）。
② 握りは、示指（人差し指）の近位指節間関節（第２関節）がほぼ垂直になるように握り幅を調節。
③ 握力計の指針を外側にして、体に触れないように肩を軽く外転位にし、力いっぱい握らせる(b)。
④ 測定の際は、反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意。
⑤ 利き手あるいは強い方の手を２回測定。
⑥ 教示は「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、手を握ってください」に統一。



厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf

学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター



学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

②5回立ち上がりテスト

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

□椅子から5回立ち上がる際に要した**時間を測定**

□下肢の筋力や**転倒発生のリスク**、**ADL障害の発生リスク**評価も可能

□Cut off値:

①**フレイルの判定**：Study of Osteoporotic Fracture(SOF)
上肢を使用せずに、椅子から5回連続立ち上がれない場合

②**転倒発生に対するリスク判別**
12秒以上、もしくは15秒以上でリスクあり

③**移動制限、死亡、入院の各リスク判別**
17秒以上でリスクあり



②5回立ち上がりテスト → 一緒にやってみましょう

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

準備物：ストップウォッチ、椅子

■実施の流れ

① 椅子の中央部より少し前に座り、背筋(背中)を伸ばす。

② 両脚は肩幅程度に広げ、膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開ける。

③ 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ、足裏を床につける。両手を胸の前で組む。

④ 用意に続き“始め”の合図で背筋が伸び、両膝が完全に伸展するように立ち上がり、すばやく腕を組んだまま座位姿勢に戻る。

※背筋が伸びていない、膝が完全に伸展していない、または座面にしっかりと着座できていない場合は、カウントしない。

⑤ 「手をつかわずに、できる限り速く、椅子から5回連続で立ち上がっていただきます。」「座る時にあまり勢いよく座ると身体を痛めるので注意してください。」

⑥ 測定開始は「対象者の身体が動き始めた瞬間」、測定終了は「対象者が5回目に完全に着座したとき」

②5回立ち上がりテスト：動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

②5回立ち上がりテスト

準備物：ストップウォッチ、椅子

■実施の流れ

① 椅子の中央部より少し前に座り、背筋(背中)を伸ばす。
② 両脚は肩幅程度に広げ、膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開ける。
③ 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ、足裏を床につける。両手を胸の前で組む。
④ 用意に続き“始め”の合図で背筋が伸び、両膝が完全に伸展するように立ち上がり、すばやく腕を組んだまま座位姿勢に戻る。
※背筋が伸びていない、膝が完全に伸展していない、または座面にしっかりと着座できていない場合は、カウントしない。
⑤ 「手をつかわずに、できる限り速く、椅子から5回連続で立ち上がっていただきます。」「座る時にあまり勢いよく座ると身体を痛めるので注意してください。」
⑥ 測定開始は「対象者の身体が動き始めた瞬間」、測定終了は「対象者が5回目に完全に着座したとき」



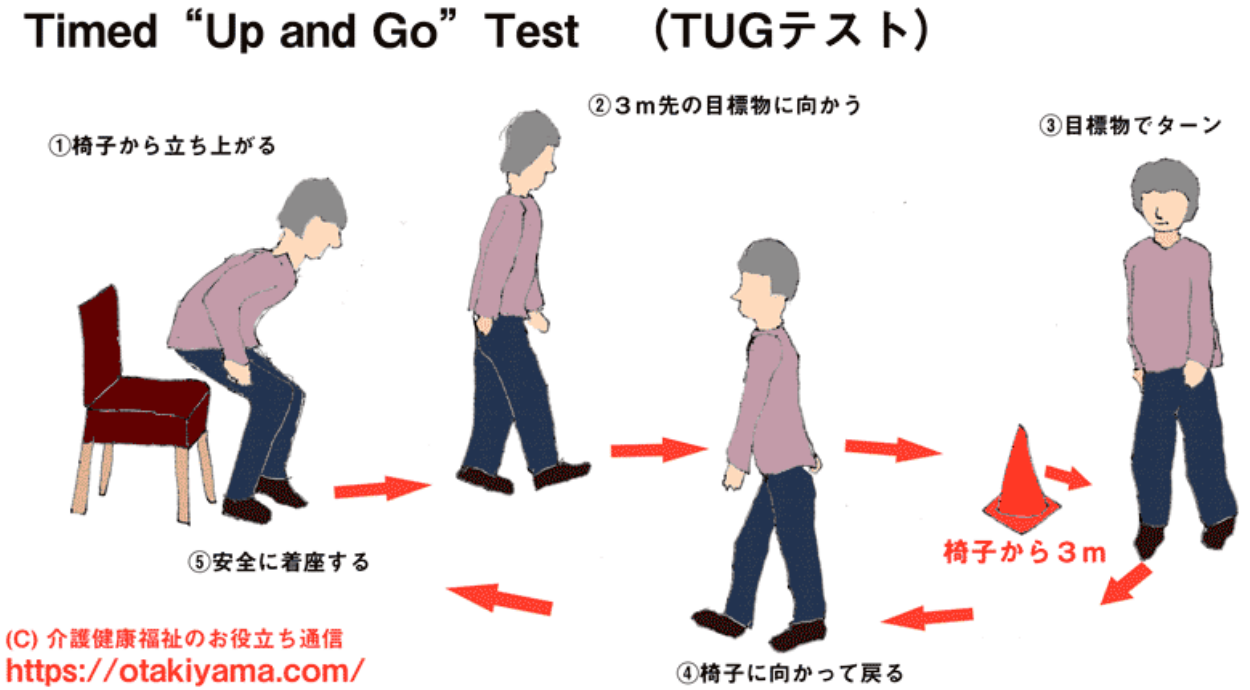
③Timed Up and Go Test（TUG）

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

■歩行速度、椅子からの立ち上がり、方向転換の機能を評価する方法。

■目的：歩行と立ち座り、方向転換という一連の動作を実施し、その時間測定と歩行状態を観察を行う

■転倒予測cut off値：１３.5秒



③Timed Up and Go Test（TUG） → 一緒にやってみましょう

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

準備物：椅子、ストップウォッチ、コーン（回る目印となるもの）、メジャー

□実施の流れ

①椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測
②スタート肢位は椅子にもたれ、背中をつけた姿勢。
③測定者の掛け声に従い、対象者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を実施。
※回り方は被験者の自由。
④測定者は、対象者が立ち上がり、再び座るまでの時間（小数点第2位まで）を測定。
1回の練習ののち、2回測定を行う。
⑤教示は「できるだけ速く回ってください」に統一。
※小走りも可であるが、転倒に十分気をつける。

厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf

③Timed Up and Go Test（TUG）：動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

③Timed Up and Go Test（TUG）

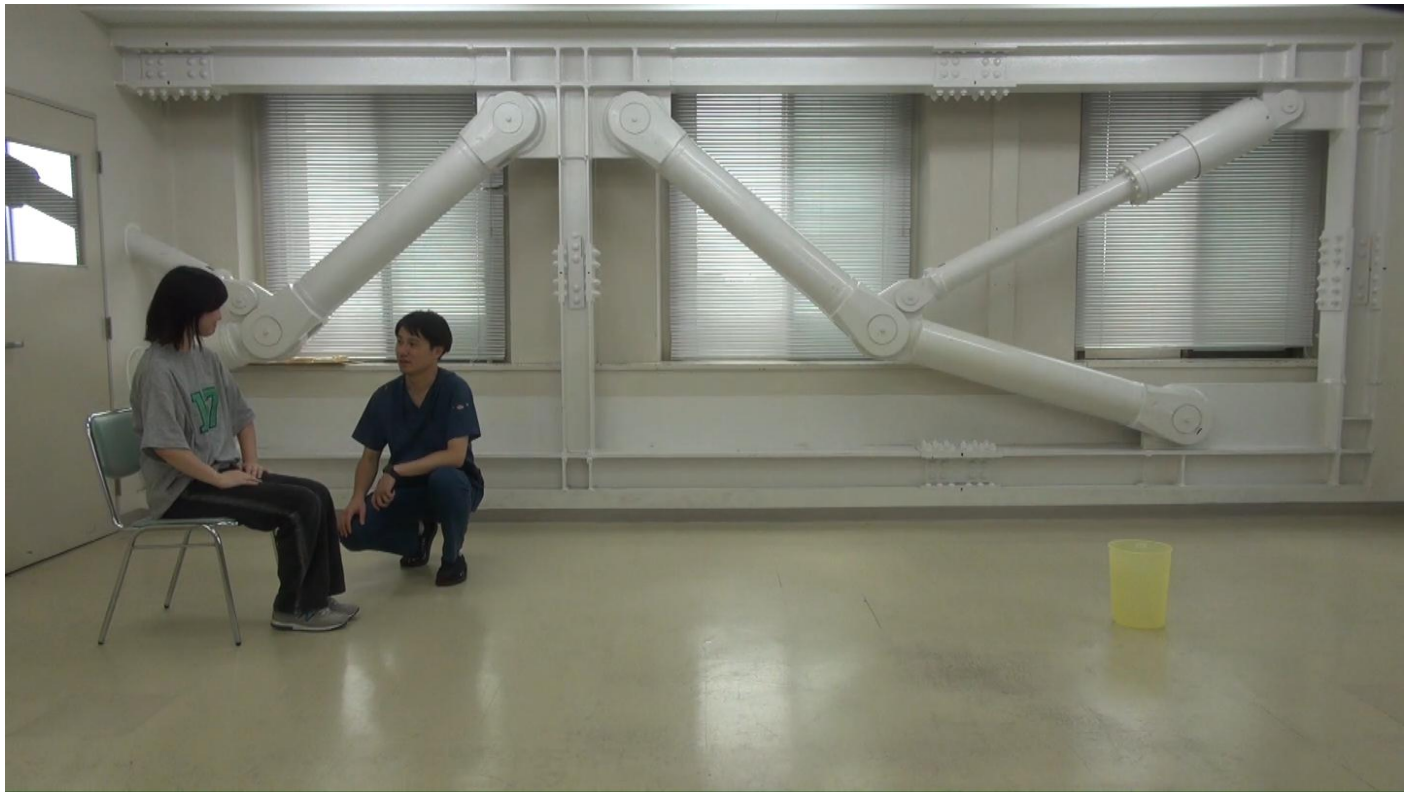
KEISHIN 敬心学園

準備物：椅子、ストップウォッチ、コーン（回る目印となるもの）、メジャー

■実施の流れ

①椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測
②スタート肢位は椅子もたれに背中をつけた姿勢。
③測定者の掛け声に従い、対象者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を実施。
　※回り方は被験者の自由。
④測定者は、対象者が立ち上がり、再び座るまでの時間（小数点第2位まで）を測定。
　1回の練習ののち、2回測定を行う。
⑤教示は「できるだけ速く回ってください」に統一。
　※小走りも可であるが、転倒に十分気をつける。

厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf



学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

④Fall Risk Index(FRI)

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

■転倒予防・転倒リスクを5つの質問にて、簡易にスクリーニング可能なツール

■該当する項目の点数を合計して、7点以上で転倒のリスクが高くなる。

質問内容	回答	点数
1：過去1年に転んだことはありますか	はい	5点
2：歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2点
3：杖を使っていますか	はい	2点
4：背中が丸くなってきましたか	はい	2点
5：毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2点

表1　Fall Risk Index（FRI）
（鳥羽研二（監）．高齢者の転倒予防ガイドライン．2012，2[8]より引用）

実施においての注意点

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

①まずは**リスク管理**が一番重要！
- ✓体調やバイタルの確認。
- ✓立つ、歩行の際は、そばを離れない。
- ✓実施時間帯や服薬状況の確認。

②**簡便な評価から実施して、慣れていきましょう。**
- ✓握力やFRIはより簡便なので、取り組みやすい。
- ✓まずは、**スタッフ同士で練習**してみましょう。

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

実際にやってみましょう！

実践の流れと概要

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

①握力測定→5回立ち上がりテスト→Timed Up and Go Test（TUG）
→Fall Risk Index(FRI)　の順で行っていきます

②３名でグループを作り、行っていきます。検査者、被験者、観察者に分かれて、行います。

③観察者は、その方の良い点、課題点を伝えてあげてください。

④一人、１回以上は、実施してください。

①握力測定　→　実践

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

準備物（じゅんびぶつ）：スメドレー式握力

■実施の流れ

① 両足を開いて、安定した基本的立位姿勢をとる（a）。

② 握りは、示指（人差し指）の近位指節間関節（第２関節）がほぼ垂直になるように握り幅を調節。

③ 握力計の指針を外側にして、体に触れないように肩を軽く外転位にし、力いっぱい握らせる(b)。

④ 測定の際は、反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意。

⑤ 利き手あるいは強い方の手を２回測定。

⑥ 教示は「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、手を握ってください」に統一。



(a)　(b)

厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf

②5回立ち上がりテスト → 実践

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

準備物：ストップウォッチ、椅子

■実施の流れ

① 椅子の中央部より少し前に座り、背筋(背中)を伸ばす。

② 両脚は肩幅程度に広げ、膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開ける。

③ 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ、足裏を床につける。両手を胸の前で組む。

④ 用意に続き“始め”の合図で背筋が伸び、両膝が完全に伸展するように立ち上がり、すばやく腕を組んだまま座位姿勢に戻る。

※背筋が伸びていない、膝が完全に伸展していない、または座面にしっかりと着座できていない場合は、カウントしない。

⑤ 「手をつかわずに、できる限り速く、椅子から5回連続で立ち上がっていただきます。」「座る時にあまり勢いよく座ると身体を痛めるので注意してください。」

⑥ 測定開始は「対象者の身体が動き始めた瞬間」、測定終了は「対象者が5回目に完全に着座したとき」

③Timed Up and Go Test（TUG） → 実践

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

準備物：椅子、ストップウォッチ、コーン（回る目印となるもの）、メジャー

■実施の流れ

①椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測
②スタート肢位は椅子にもたれ、背中をつけた姿勢。
③測定者の掛け声に従い、対象者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を実施。
　※回り方は被験者の自由。
④測定者は、対象者が立ち上がり、再び座るまでの時間（小数点第2位まで）を測定。
　1回の練習ののち、2回測定を行う。
⑤教示は「できるだけ速く回ってください」に統一。
　※小走りも可であるが、転倒に十分気をつける。

厚生労働省：運動器の機能向上マニュアル（改訂版）
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf

④Fall Risk Index(FRI)　→ 実践

人に、社会に、輝きを。 KEISHIN 敬心学園

■転倒予防・転倒リスクを5つの質問にて、簡易にスクリーニング可能なツール

■該当する項目の点数を合計して、7点以上で転倒のリスクが高くなる。

質問内容	回答	点数
1：過去1年に転んだことはありますか	はい	5点
2：歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2点
3：杖を使っていますか	はい	2点
4：背中が丸くなってきましたか	はい	2点
5：毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2点

表1　Fall Risk Index（FRI）
（鳥羽研二（監）．高齢者の転倒予防ガイドライン．2012，2[8]より引用）

まとめ

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

①評価を行うことで、対象者の自立支援が可能となる
→　介護予防

②リスク管理が、一番重要！

③簡便な検査やご自身がやり易い検査から、実施してみましょう！

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

介護予防
実践編　①転倒に関わる評価

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、≪学校法人敬心学園　職業教育研究開発センター≫が実施した令和7年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」の成果物です。