

3-1. 心身機能の評価

埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科
菊本東陽

評価項目

- 1.筋力①：握力測定
- 2.筋力②：30秒椅子立ち上がりテスト
- 3.動的バランス：Timed “up and go” test
- 4.歩行能力：最大歩行速度

筋力①：握力測定

目的

- 全身的な筋力を把握する

準備する 用具

- 握力計

解釈

- 握力は将来的な機能低下や生命予後の長期予測の指標として有効とされている
- フレイル評価基準 4.筋力低下（握力）利き手の測定で**男性26kg未満、女性18kg未満**の場合

参考文献

- 1.スポーツ庁：平成29年度体力・運動調査結果の概要
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1409822.htm
2. Bohannon RW: Hand-grip dynamometry predicts future outcomes in aging adults. J Geriatr Phys Ther 31:3-10,2008
3. 国立長寿医療センター 長寿医療研究開発費平成26年度総括報告書フレイルの進行に係わる要因に関する研究 www.ncgg.go.jp/ncgg-kenkyu/documents/25-11.pdf

測定方法

1. 握力計の指針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調整する
2. 直立（座位）姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力一杯握りしめる。この際、握力計を振り回さない
3. 左右交互に2回ずつ測定する
4. 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる
5. 左右のおのこののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する
6. 測定は右左の順に行う



標準値

握力の年齢・性別基準値

年齢	男性		女性	
	平均値(kg)	標準偏差	平均値(kg)	標準偏差
20～24	46.38	7.49	28.16	4.71
25～29	47.03	7.20	28.38	4.81
30～34	47.50	7.52	28.77	4.53
35～39	47.31	7.10	29.17	4.70
40～44	46.95	6.97	29.24	4.43
45～49	46.70	6.62	29.09	4.48
50～54	45.79	6.50	28.29	4.38
55～59	44.93	6.14	27.61	4.13
60～64	43.17	6.27	26.56	4.01
65～69	40.19	5.76	25.28	3.85
70～74	38.06	5.69	23.86	3.87
75～79	35.74	5.75	22.78	3.90

筋力②：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）

目的

- 下肢筋力を評価する。

準備する 用具

- 椅子（肘掛けのないもの） 1脚
- タイマー 1個

解釈

- 下肢筋力が低下すると不活動になり、それにより下肢筋力の低下が加速する悪循環が生じる。さらに、身体的な老いを感じるようになる。
- 転倒予測にも有用とされ、転倒の危険性が予測される**カットオフ値は14.5回**と報告されている。

参考文献

1. 中谷敏昭ほか：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）成績の加齢変化と標準値の作成. 臨床スポーツ医学20（3）：349-355,2003
2. 中谷敏昭ほか：日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテストの妥当性. 体育学研究47（5）：451-461,2002
3. 中谷敏昭ほか：若年者の下肢筋パワーを簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）の有効性. 体育の科学52（8）：65-69,2002
4. 川端悠士ほか：地域在住高齢者における転倒予測テストとしてのCS-30の有用性. 理学療法科学23(3)：441-445,2008

測定方法

1. 椅子の中央部より少し前に座り、少し前屈みになる
2. 両膝を握りこぶしひとつ分程度開く
3. 足底を床につけ、踵を少し引く
4. 両手は胸の前で腕組みして胸につける
(腕の反動を利用しない)
5. 用意、[始め]の合図で両膝が完全に伸びるまで立ち上がり、すばやく、元の姿勢にもどる
6. 練習を5回程度繰り返す、姿勢を確認した後に30秒間繰り返す
7. 測定は1回とする
8. 立ち上がった際に膝や腰、背中が伸びていない場合は口頭で注意し、膝や腰などに違和感を訴えたら中止する
9. 測定中は後方にバランスを崩すことがあるので、測定者は注意する
10. 座った姿勢から開始し、立ち上がって1回、座って再び立ち上がって2回とカウントする
30秒間の立ち上がり回数で評価する



正



誤





標準値

30秒椅子立ち上がりテストの5段階性別・年齢階級別評価法

男性

年齢群	CS-30回数				
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
	5	4	3	2	1
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳以上	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

女性

年齢群	CS-30回数				
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
	5	4	3	2	1
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳以上	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

立位、歩行バランス：Timed “up and go” test (TUG)

目的

- 立位や歩行における動的バランスを評価する。

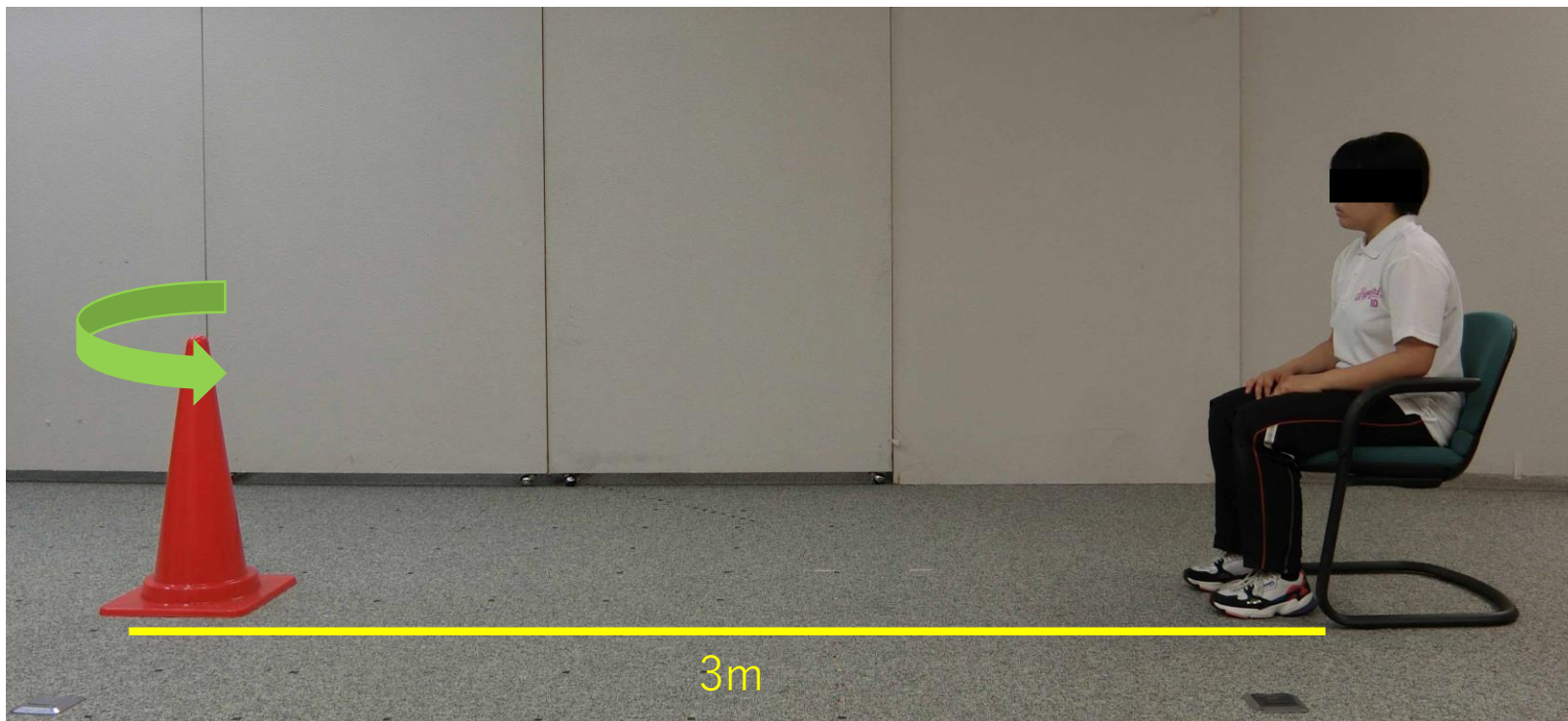
準備する 用具

- (肘掛け付き) 椅子 1脚
- ストップウォッチ 1個
- 3mの直線歩行路
- 方向転換の目安となるポール 1個

参考文献

1. Podsiadlo Dら：The timed “Up and Go”: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. J Am Geriatr Soc 39:142-148,1991
2. Shumway-Cookら：Predicting the probability for falls in community-dwelling adults using the timed-up & go test. Phys Ther 80:896-903,2000

測定方法



1. 背もたれに寄り掛かり座った姿勢から開始する
2. 立ち上がり、前方3mの目印まで歩き、そこで方向転換して、元の椅子まで歩き、椅子に座るように指示する
3. 方向転換は左右どちらでもよい
4. できるだけ速く行った時の所要時間を測定する
5. 装具や杖を使用している場合は、そのまま使用する



Two women are present in the scene. One woman is seated in a green chair, wearing a black long-sleeved shirt, blue jeans, and white sneakers. She is wearing a white face mask. The other woman is standing next to her, wearing a brown cardigan over a white lace-collared shirt, white pants, and black shoes. She is wearing a yellow face mask and appears to be holding a small object in her hands. The setting is a room with a grey carpet, a large white partition wall, and a door in the background. To the left, there is a stationary bike and a green cone on the floor.

標準値

女性の年齢別基準値（参考）

年齢（歳）	TUG(秒)
20～29 (n=40)	5.31 ± 0.25
30～39(n=47)	5.39 ± 0.23
40～49(n=95)	6.24 ± 0.17
50～59(n=93)	6.44 ± 0.17
60～69(n=90)	7.24 ± 0.17
70～79(n=91)	8.54 ± 0.17

解釈

- 転倒ハイリスク者を予測するカットオフ値は13.5秒と報告されている。
- 健常高齢者
 - 10秒以内；正常
 - 20秒以内；屋外歩行可能
 - 30秒以上；起居動作やADLに介助を要する

歩行能力：最大歩行速度 5m Maximum Walking Speed (5MWS)

目的

- 加齢に伴う歩行能力低下の指標
- 歩行能力の改善、維持の指標

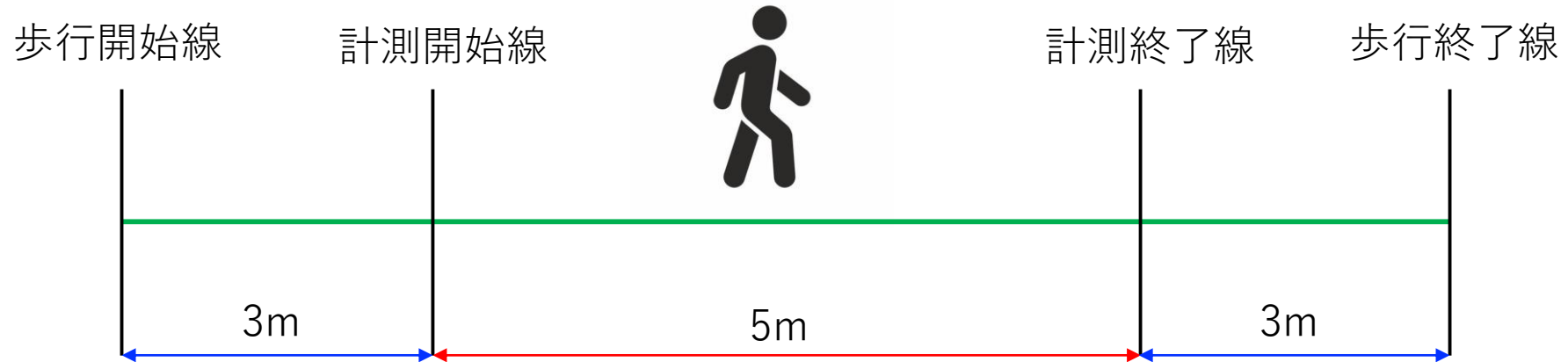
準備する用具・環境

- ストップウォッチ 1個
- テープ 1本
- 計測区間5mの両端に3mの予備路を加えた計11mの平坦で滑りにくい床面の直線歩行路

参考文献

1. 衣笠 隆ら：男性（18-83歳）を対象とした運動能力の加齢変化の研究. 体力科学 43: 343-351, 1994
2. 古名丈人ら：都市および農村地域における高齢者の運動能力. 体力科学 44: 347-356, 1995
3. 甲斐義浩ほか：要介護高齢者の5m最速歩行速度とADLとの関連. 総合リハ 39 (8): 795-799, 2011

測定方法



1. 歩行開始線からスタートし、歩行終了線を越えるまで最大努力で歩行し、減速しないよう対象者に十分に説明する
2. 測定は対象者の足が計測開始線を踏むか、越えた時にストップウォッチをスタートさせ、計測終了線を越えた時にストップウォッチをストップする
3. 計測は2回もしくは3回実施し、1施行ごとに所要時間、特記事項を記録する
4. 装具や杖を使用している場合は、そのまま使用する

歩行速度 の算出

歩行路の長さ(m)、所要時間 秒(s)

$$MWS(m/min) = \text{歩行距離}5m / \text{所要時間}s \times 60s$$

標準値

地域在住高齢者のMWS(m/min)

	男性	女性
65-69歳	124.8	106.2
70-74歳	115.2	89.4
75-79歳	105	87.6
80歳-	85.8	67.2

解釈

- 横断歩道を渡りきれぬ（屋外歩行可能） **カットオフ値は60m/min**と報告されている。
- 脳血管障害者における歩行能力の自立度指標
 - 24m/min以下**；屋内歩行のみ
 - 24-48m/min**；制限された屋外歩行
 - 48m/min以上**；屋外歩行



3-2. 認知機能・日常生活活動の評価

埼玉県立大学保健医療福祉学部

白倉京子・菊本東陽

評価項目

1. 認知機能

- 改訂長谷川式簡易知能評価スケール

Hasegawa Dementia Scale-Revised : HDS-R

2. 日常生活活動(activities of daily living: ADL)

- 基本的ADL Barthel Index: BI
- 手段的ADL Frenchay Activities Index: FAI

HDS-R（改訂長谷川式簡易知能評価スケール）

目的

- 認知症のスクリーニング検査であり，見当識（日時・場所）や記憶などの認知機能を評価する。

準備する用具

- 検査用紙，ボールペン，5つの品物（時計，鍵，硬貨など相互に無関係なもの）。

測定方法

- 検査者からの質問に答える形式。
- 高齢者の聴力・視力の低下や精神状態に配慮しながら実施。
- 時間は、約10~15分。
- 得点は0~30点。

標準値

- 24.27 ± 3.91点（認知症のない高齢者）。
- スクリーニングのカットオフ値は20点以下。

	平均点 ± 標準偏差
軽度	19.10 ± 5.04
中等度	15.43 ± 3.68
やや高度	10.73 ± 5.40
非常に高度	4.04 ± 2.62

解釈

- 認知症の疑いの有無を確認する。
- 各項目の得点傾向（どこが加点され，どこが減点されたか）を把握し，生活行為に与える影響や今後の支援方法に活用する

参考文献

- 加藤伸司，他：改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）の作成，老年精医誌2，pp1339-1347，1991。
- 赤居正美（編著）：リハビリテーションにおける評価法ハンドブックー障害や健康の測り方ー。医歯薬出版，pp89-93，2009。

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

(検査日: 年 月 日)		(検査者:)	
氏名:	生年月日: 年 月 日	年齢: 歳	
性別: 男 / 女	教育年数 (年数で記入): 年	検査場所	
DIAG:	(備考)		

1	お歳はいくつですか? (2年までの誤差は正解)		0	1
2	今日は何年の何月何日ですか? 何曜日ですか? (年月日, 曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0	1
		月	0	1
		日	0	1
		曜日	0	1
3	私たちがいまいるところはどこですか? (自発的にできれば2点, 5秒おいて家ですか? 病院ですか? 施設ですか? のなかから正しい選択をすれば1点)	0	1	2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで, 採用した系列に○印をつけておく) 1:a) 桜 b) 猫 c) 電車 2:a) 梅 b) 犬 c) 自動車	0	1	1
		0	1	1
		0	1	1
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は?, それからまた7を引くと? と質問する。最初の答えが不正解の場合, 打ち切る)	(93)	0	1
		(86)	0	1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2, 3-5-2-9を逆に言ってもらう, 3桁逆唱に失敗したら, 打ち切る)	2-8-6	0	1
		9-2-5-3	0	1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 (自発的に回答があれば各2点, もし回答がない場合以下のヒントを与え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0	1	2
		b: 0	1	2
		c: 0	1	2
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますのでなにかあったか言ってください。 (時計, 鍵, タバコ, ペン, 硬貨など必ず相互に無関係なもの)	0	1	2
		3	4	5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり, 約10秒間待ってもでない場合にはそこで打ち切る) 0~5=0点, 6=1点, 7=2点, 8=3点, 9=4点, 10=5点	0	1	2
		3	4	5
合計得点				

HDS-R（改訂長谷川式簡易知能評価スケール） ※注意事項

設問 1 【年齢】

- 満年齢が正確に言えれば1点、2年までの誤差は正解

設問 2 【日時の見当識】

- どの順番で聞いてもよい。

設問 3 【場所の見当識】

- 施設名を答える必要はなく、自分が今いる場所が本質的に理解できていれば正解。
- 記載されているヒントは、一例であり、「デイサービスですか？」と変えてもよい。

設問 4 【3つの言葉の記銘】

- 他の言葉に置き換えることはしない。

設問 5 【計算問題】

- 最初の引き算に失敗したら、そこで打ち切る。
- 「93引く7は？」という聞き方はしない。

設問 6 【数字の逆唱】

- 例えば、「1・2・3を反対から言うと？」と練習問題を入れることはOK。

HDS-R（改訂長谷川式簡易知能評価スケール） ※注意事項

設問 7

【3つの言葉の遅延再生】

- 答えられなかった言葉に対しては、少し考える時間を与えた後、それぞれ別々にヒント（例：ひとつは（植物 or 動物 or 乗り物）でしたね）を伝える。

設問 8

【5つの物品記録】

- 物品は、1つずつ名前を言いながら、目の前に置くようにする。
- 5つ並べ終わった時に、1つずつ確認する。

設問 9

【言葉の流暢性】

- この設問は、知識を調べる設問ではなく、言葉がどのくらいスラスラ出てくるかという言語の流暢性を調べる設問である。
- 同じ野菜の名前が出てきても、「それは先程言いましたね」と遮ることはせず、重複してもそのまま記録用紙に記載し、重複したものを後で減点していく。
- 途中で言葉に詰まり、約10秒待っても出てこない場合はそこで終了とする。
- 認知症高齢者の平均個数は約5個、健常高齢者の平均個数は約10個。

その他

- 検査の順番に決まりはないが、設問4～7の4つの設問は順番通り、続けて行う必要がある。
- いきなり検査を始めるのではなく、「最近もの忘れがきになりませんか？」など、しばらく世間話などをして、本人にリラックスしてもらってから始める。
- 検査終了後のアフターケアも重要。最後の設問の「野菜」に関する話をするなど、嫌な気分のまま終わらせないようにする配慮も必要。

基本的日常生活動作：Barthel Index (BI)

目的

- 基本的な日常生活動作 (Activities Daily Living: ADL)を評価する
- 対象者が物理的あるいは言語的な介助からどれだけ自立しているか、対象者の自活する能力を得点化した自律性の指標

準備する用具

- 評価表

評価方法

- 日常生活動作10項目を観察し、**できるADL**として評価する
 - * 「できるADL」とは、施設での評価・訓練時の最大限の能力を指している
- 観察が困難な場合は、対象者本人または代理人の話による情報から判定してもよい
- 評価尺度は、原則として自立、要介助、全介助または不可能を用い、判定・採点する
- 合計点の満点は、100点、車いす使用者は歩行と階段昇降を除いた80点となる

判定

- 100点：自立 60点：部分自立 40点：大部分介助 0点：全介助

解釈

- 高得点はADLの自立度が高いことを意味している
- 合計点だけでなく、各項目を具体的に把握することが重要である

参考文献

1. Mahoney Fi, et al. : Functional evaluation: the Barthel Index. Ms State Med J 14: 61-65, 1965
2. 伊藤利之ら（編著）：新版日常生活活動-評価と支援の実際-. 医歯薬出版

Barthel Index (BI) 評価表

項目	点数	コメント	得点
1. 食事	10	自立（自助具などの装着可、標準的時間内に食べ終える）	
	5	部分介助（例えばおかずを切って細かくしてもらう）	
	0	全介助	
2. 車椅子とベッド間の移乗	15	自立（ブレーキ、フットレストの操作も含む、歩行自立も含む）	
	10	軽度の部分介助または監視を要す	
	5	座ることは可能であるがほぼ全介助	
	0	全介助または不可能	
3. 整容	5	自立（洗面、洗髪、歯磨き、ひげ剃り）	
	0	部分介助または不可能	
4. トイレ動作	10	自立（衣服の操作、後始末を含む、ポータブル便器などを使用しているものはその取扱いも含む）	
	5	部分介助（体を支える、衣服・後始末に介助を要する）	
	0	全介助又は不可能	
5. 入浴	5	自立	
	0	部分介助または不可能	
6. 歩行	15	45m以上（車椅子・歩行器を除く補助具の使用の有無は問わない）	
	10	45m以上の介助歩行（歩行器使用を含む）	
	5	歩行不能の場合、車椅子にて45m以上の操作可能	
	0	上記以外	
7. 階段昇降	10	自立（手すりなどの使用の有無は問わない）	
	5	介助または監視を要する	
	0	不能	
8. 更衣	10	自立（靴、ファスナー、装具の着脱を含む）	
	5	部分介助（標準的な時間内、半分以上は自分で行える）	
	0	上記以外	
9. 排便コントロール	10	失禁なし（浣腸、座薬の取り扱いも可能）	
	5	時に失禁あり（浣腸、座薬の取扱いに介助を要するものも含む）	
	0	上記以外	
10. 排尿コントロール	10	失禁なし（採尿器の取り扱いも可能）	
	5	時に失禁あり（採尿器の取扱いに介助を要するものも含む）	
	0	上記以外	

評価の実際

1. 食事（食物を刻んであげる必要がある場合は部分介助）

点数	記述	基準
10	自立	対象者の手の届くところに食物があれば、自分で摂取できる。必要に応じて自助具を使用する。
5	部分介助	食物を切る等に何らかの介助を要する。
0	全介助	

ポイント

- 道具を使っても妥当な時間内で終了することができれば自立

2. 車いすとベッド間の移乗（ベッドからの起き上がりを含む）

点数	記述	基準
15	自立	すべての過程が可能（車いすで安全にベッドに近づき、ブレーキを掛けフットレストを上げ、安全にベッドに移り、横たわる。ベッドから起き上がり、車いすの位置を変え、車いすに戻る。）
10	最小限介助	いずれかの過程で少しの介助が必要。あるいは注意や監視を要する。
5	移乗の介助	移乗にはベッドから持ち上げる必要があるか、または多大な介助を要する。
0	全介助	

ポイント

- 車いすに乗っていない時点で自立と判断する

3. 整容（洗顔、整髪、歯磨き、髭剃り）

点数	記述	基準
5	自立	洗顔、整髪、歯磨き、髭剃りができる。どんな種類の髭剃りを使ってもよいが、器具の出し入れ、操作は自分で行う。女性は化粧ができる。髪を編んだり、セットできなくてもよい。
0	介助	

4. トイレ動作（出入り、衣類の操作、拭き取る、流す）

点数	記述	基準
10	自立	出入り、衣類の操作、拭き取る、トイレットペーパーを流すことができる。必要に応じて手すりなど安定した物で支えてもよい。
5	部分介助	バランスが悪いため衣類の上げ下げ、トイレットペーパーの使用に介助を要する。
0	全介助	

5. 入浴

点数	記述	基準
5	自立	入浴、シャワー、清拭のいずれでもよい。介助なしに洗体ができる。
0	介助	

6. 平地歩行（*歩行が不能な場合は車いす操作）

点 数	記 述	基 準
15	自 立	介助や監視なしでも46m以上歩くことができる。装具、義足、杖、歩行器（車輪付きを除く）を使用してもよい。装具の操作と片付けができる。
10	部分介助	上記のいずれかで介助や監視を要するが、少しの介助で46m以上歩くことができる。
5	車いす使用	歩行はできないが、車いすを自力で駆動できる場合、方向転換やテーブル、ベッド、トイレへの接近などで車いすの操作ができ。46m以上移動することができる。
0	不能・全介助	

ポイント

- 5点は歩行できない人が対象

7. 階段昇降

点 数	記 述	基 準
10	自 立	介助や監視なしで1階分の階段を安全に昇降できる。必要に応じて手すり、杖、松葉杖を使用する。
5	部分介助	上記のいずれかに介助または監視を要する。
0	全介助	

8. 更衣（靴紐を結ぶ、ファスナー操作を含む）

点数	記述	基準
10	自立	全ての衣類を着脱、ボタン等のかけ締め、靴紐を結ぶことができる。コルセットや装具を使用している場合はその着脱も含む。
5	部分介助	いずれかの動作に介助を要するが、半分以上は妥当な時間内に自分で行うことができる。
0	全介助	

9. 排便コントロール

点数	記述	基準
10	自立	排便のコントロールができ、失敗もない。必要な場合、坐薬や浣腸の使用もできる。
5	部分介助	坐薬や浣腸に介助を要する。時々失敗する。
0	全介助	

10. 排尿コントロール

点数	記述	基準
10	自立	排尿のコントロールが昼夜でき、失敗もない。尿集器や尿バックを使用している脊髄損傷患者は、適切な使用と管理ができる。
5	部分介助	時々失敗する。トイレに行くことや尿集器が間に合わない、介助を要する。
0	全介助	

改訂版FAI (Frenchay Activities Index)

目的

- 手段的ADL (IADL: Instrumental Activities of Daily Living) の評価法の一つ。
- 地域で生活するためのより高次な機能として、日常生活における応用的な活動や社会生活について評価する。

準備する用具

- 調査用紙

測定方法

- 評価方法は、聴取または自己評価 (代理人の話による情報から採点してもよい)。
- 3~6ヶ月間におけるIADLの実践頻度について、0~3点の4段階で評価する。
- 原則的に、改めてその動作を行ってもらう必要はない。
- 得点は0~45点。

標準値

- 次頁に掲載。

解釈

- 活動頻度に応じて得点化され、高得点は活動的であることを意味している。
- IADLの項目の中で、どのIADLが自立か、どのIADLが自立していないのかを把握する。

参考文献

- Holbrook M, et al. : An activities index for use with stroke patients. Age Aging12, 166-170, 1983.
- 末永英文, 他 : 改訂版Frenchay Activities Index自己評価表の再現性と妥当性. 日職災医誌48, 55-60, 2000.
- 蜂須賀研二, 他 : 応用的日常生活動作と無作為抽出法を用いて定めた在宅中高年齢者のFrenchay Activities Index標準値. リハ医学38, 287-295, 2001.
- 赤居正美 (編著) : リハビリテーションにおける評価法ハンドブックー障害や健康の測り方ー. 医歯薬出版, pp89-93, 2009.

改訂版FAI (Frenchay Activities Index) 自己評価表

※最近の3ヶ月間の生活を振り返り、最も近い回答を一つ選び○印を記入してください。

合計： 点

1. 食事の用意：買い物はこれに含めない。

0. していない 1. 週1回未満している 2. 週1～3回程度している 3. 週3回以上している

2. 食事の後片付け

0. していない 1. 週1回未満している 2. 週1～3回程度している 3. 週3回以上している

3. 洗濯

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

4. 掃除や整頓：ほうきや掃除機を使った清掃、衣類や身の回りの整理・整頓など。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

5. 力仕事：布団の上げ下ろし、雑巾で床をふく、家具の移動や荷物の運搬など。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

6. 買い物

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

7. 外出：映画、観劇、食事、酒飲み、会合などに出かけること。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

8. 屋外歩行：散歩、買い物、外出などのために、少なくとも15分以上歩くこと。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

9. 趣味：園芸、編み物、スポーツなどを自分で行う。テレビでスポーツを見るだけでは趣味には含めない。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

10. 交通手段の利用：自転車、車、バス、電車、飛行機などを利用すること。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

11. 旅行：車、バス、電車、飛行機などに乗って楽しむために旅行すること。仕事のための旅行は含めない。

0. していない 1. 月1回未満している 2. 月1～3回している 3. 週1回以上している

12. 庭仕事：草抜き、芝刈り、水撒き、庭掃除など。

0. していない 1. 時々している 2. 定期的に行っている 3. 定期的に行っている。必要があれば、掘り起こし、植え替えなどの作業もしている

13. 家や車の手入れ

0. していない 1. 電球その他の部品の取り替え、ネジ止めなどを行っている 2. 電球その他の部品の取り替え、ペンキ塗り、室内の模様替え、車の点検、洗車などもしている 3. その他に、家の修理や車の整備もしている

14. 読書：通常の本を対象とし、新聞、週刊誌、パンフレット類はこれに含めない。

0. していない 1. 半年に1回している 2. 月1回程度している 3. 月2回以上している

15. 仕事：常勤、非常勤、パートを問わないが、収入を得るもの。ボランティア活動は仕事には含めない。

0. していない 1. 週10時間未満働いている 2. 週10～30時間働いている 3. 週30時間以上働いている

・Holbrook M, et al.: An activities index for use with stroke patients. Age and Ageing 12, 166-170, 1983.

・緒須賢二, 他: 応用的日常生活動作と無作為抽出法を用いて定めた在宅中高年齢者のFrenchay Activities Index標準値. リハ医38, 287-295, 2001.

・末永英文, 他: 改訂版Frenchay Activities Index自己評価表の再現性と妥当性. 日職災医誌48, 55-60, 2000.

改訂版FAI (Frenchay Activities Index)

標準値

領域	55～59歳		60～69歳		70～79歳		80～90歳	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
屋内家事 (0～15)	5.0±4.1*	13.7±3.4	7.2±4.3*	13.6±3.2	5.6±4.3*	12.5±4.0	6.8±5.1	8.2±4.8
屋外家事 (0～9)	4.1±2.3	4.6±2.1	5.0±2.4	4.8±1.9	4.7±2.4	4.3±1.7	4.1±2.7	2.8±2.1*
戸外活動 (0～12)	7.9±2.3*	8.9±2.8	7.6±2.4*	8.7±2.4	7.0±2.7	7.5±2.9	6.4±2.9	5.5±3.4
趣味 (0～6)	3.1±1.9*	4.0±1.8	3.6±1.9	3.6±1.9	3.5±2.0	3.0±2.0	3.1±2.5	2.2±2.1
仕事 (0～3)	1.9±0.3	1.9±0.3	1.8±0.4	1.8±0.4	1.7±0.5	1.7±0.5	1.5±0.5	1.5±0.5
合計点 (0～45)	22.5±7.1*	32.9±8.8	24.6±8.3*	31.5±7.2	21.3±8.6*	27.5±8.6	20.9±11.5	18.9±10.1

平均値±標準偏差

*：男女差がある項目

屋内家事：1～5（食事の用意，食事の後片付け，洗濯，掃除や整頓，力仕事）

屋外家事：6，12，13（買物，庭仕事，家や車の手入れ）

戸外活動：7，8，10，11（外出，屋外歩行，交通手段の利用，旅行）

趣味：9，14（趣味，読書）

仕事：15（仕事）