

前回、日常生活で歩行能力を測定する簡単な方法は道幅の広い横断歩道を青信号で渡り切ることができるか否かであることをご紹介しましたが、いかがでしたか？

横断歩道を渡り切るためには、5mを5秒（1mを1秒）で歩行する速度が必要です。それができることは日常生活での移動能力に問題がないことを意味します。

今回はバランス能力を測定する方法、開眼片足立ち時間についてです。

準備

- ・ 壁から50～60cm程度のところに立つ位置を決める。
- ・ 壁に印などをつける（目の高さに）

内容

- ・ 壁に付けた印を見ながら片足を上げた時点から床に戻すまでを測定する。

測定方法

- ・ 上げる足は左右どちらでもよい。
- ・ 軸足（上げない足）が動くと測定終了。
- ・ 上げた足が軸足に触れると測定し直し。
- ・ 足をもう片方の下肢につけなければ上げる高さ、方向などは形態は自由。
- ・ 腕は脇に垂らす。
- ・ 足を上げるタイミングは自由。

測定終了

- ・ 開眼（目を開けて）片足立ちは60秒以上の測定はしない。
（測定の最高時間は60秒）
- ・ 測定する時、片足で立ってられない状態（飛び跳ねるなど）の場合は測定終了。

その他

- ・ 片足を全く上げられない場合は0秒とする。
- ・ 片足を一瞬（1秒未満）でも上げられれば1秒とする。
- ・ 足踏みができれば1秒とする。

注意

- ・ 転倒に配慮すること。

測定値（65歳以上の高齢者対象）

- ・ 男性…13秒以上、30秒未満が中程度のバランス能力。
5秒未満の場合、バランス能力は低い。
- ・ 女性…10以上、23秒未満が中程度のバランス能力。
4秒未満の場合、バランス能力は低い。

さて、貴方のバランス能力は？

・・・次回に続く