

# Mini BESTest

氏名：(男・女) 診断名： 年齢： 検査日： 検査者：

|                        |     |                           |     |        |       |     |
|------------------------|-----|---------------------------|-----|--------|-------|-----|
|                        |     |                           |     |        | 得点    | スコア |
| 予期的姿勢制御                |     |                           |     |        |       |     |
| 1. 坐位から立位              |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 2. つま先立ち               |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 3. 片足立ち                |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 【右】                    | 試行1 |                           | 試行2 |        |       |     |
| 【左】                    | 試行1 |                           | 試行2 |        |       |     |
|                        |     |                           |     |        | 合計    | /6  |
| 反応的姿勢制御                |     |                           |     |        |       |     |
| 4. 代償的な修正ステップー前方       |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 5. 代償的な修正ステップー後方       |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 6. 代償的な修正ステップー側方       |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 【右】                    |     | 【左】                       |     |        |       |     |
|                        |     |                           |     |        | 合計    | /6  |
| 感覚機能                   |     |                           |     |        |       |     |
| 7. 静止立位(足を揃えて)；閉眼、固い地面 |     |                           |     | _____秒 | 0.1.2 |     |
| 8. 静止立位(足を揃えて)；閉眼、フォーム |     |                           |     | _____秒 | 0.1.2 |     |
| 9. 斜面台ー閉眼              |     |                           |     | _____秒 | 0.1.2 |     |
|                        |     |                           |     |        | 合計    | /6  |
| 動的歩行                   |     |                           |     |        |       |     |
| 10. 歩行速度の変化            |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 11. 頭を水平回旋させながらの歩行     |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 12. 歩行時ピボットターン         |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 13. 障害物またぎ             |     |                           |     |        | 0.1.2 |     |
| 14. TUG二重課題            |     | TUG _____秒    二重課題 _____秒 |     |        | 0.1.2 |     |
|                        |     |                           |     |        | 合計    | /10 |
|                        |     |                           |     |        | 総得点   | /28 |

- 【1】 0：立ち上がることできない / 1：手を使って1回で立ち上がり / 2：手を使わずに立ち上がり、立位が安定
- 【2】 0：3 秒以下 / 1：踵は上がるが、全可動域ではない、3秒間不安定さがある / 2: 3 秒間最大の高さで安定
- 【3】 0：不能 / 1：20秒以下 / 2：20秒以上    ※左右の採点は長い時間を用いる。総得点の場合は低い方を用いる
- 【4・5】 0：足が出ない、支えないと転ぶか、自然に転ぶ / 1：1 歩以上踏み出して平衡をとる / 2：1 歩で安定(2歩目のアライメント調整は可)
- 【6】 0：転ぶ、踏み出せない / 1：何歩か必要 / 2：1歩で安定(交差、側方ステップ可) ※
- 左右の悪いほうを用いる
- 【7・8】 0：不能 / 1：30秒以下 / 2：30秒以上
- 【9】 0：不能 / 1：30秒未満、または斜面に対して垂直になる / 2：30秒可能、重力の対して垂直に保てる
- 【10】 0：速度を変えられず、かつ不安定な徴候 / 1：速度を変えられない、または不安定 / 2：はっきりと速度を変えられる
- 【11】 0：バランスを崩す / 1：速度を落として頭部を回旋する / 2：速度変えず、良好なバランスを保てる
- 【12】 0：速度にかかわらず、バランスを崩すことなしに足を揃えながらターンができない / 1：バランス良くゆっくり(≧4ステップ)足を揃えながらターンする / 2：バランス良く、素早く(≧3ステップ)足を揃えながらターンする
- 【13】 0：箱を越えられない、またはよけて通る / 1：越えられるが触れる、または遅くして慎重となる / 2：最小限の速度変化で、良好なバランスを保ちながら越えられる
- 【14】 0：歩行またはカウントが止まる / 1：二重課題なしと比較して、カウントまたは歩行(>10%)に影響する / 2：二重課題なしと比較して、カウント中に座位、立位、歩行に明らかな変化がない    ※課題ありとなしで歩行速度が10%より遅くなれば、得点をひとつ減点