

バーグバランススケール (BBS)

氏名 _____ 評価日 _____ 評価者 _____

Berg Balance Scale 評価シート

リスク分類:

45~56点
転倒リスク 低~中35~44点
転倒リスク 中~高0~34点
転倒リスク 高

採点: 最も低いカテゴリーを記録

#	評価項目	採点基準 (0~4点)	点数
1	椅子から立ち上がり 開始: 座位 道具: 椅子	4 手を使わずに安全に立ち上がり可能 3 手を用いれば一人で立ち上がり可能 2 数回試した後、手を用いて立ち上がり可能 1 立位保持に最小限の介助が必要 0 立ち上がりに中等度~高度な介助が必要	<input type="checkbox"/>
2	立位保持 (開眼) 指示: つかまらず2分間立つ	4 安全に2分間立位保持できる 3 見守りがあれば2分間立位保持できる 2 介助なしで30秒間立位保持できる 1 何度か行えば30秒間の立位保持が可能 0 介助なしには30秒間立ってられない	<input type="checkbox"/>
3	座位保持 背もたれなし・両踵接地 2分間	4 安全に2分間座位保持できる 3 見守りがあれば2分間座位保持できる 2 30秒間座位保持できる 1 10秒間座位保持できる 0 介助なしには10秒間座位保持できない	<input type="checkbox"/>
4	座る動作 (立位→座位) 指示: 座ってください	4 ほとんど手を使わずに安全に座ることができる 3 手を使って着座を制御している 2 両下肢後面を椅子につけて着座を制御している 1 一人で座れるが着座が制御できない 0 座るのに介助を要する	<input type="checkbox"/>
5	移乗動作 車椅子⇄ベッド (往復で最低点)	4 手をわずかに使うだけで安全に移乗できる 3 手をしっかり使えば安全に移乗できる 2 口頭指示もしくは見守りがあれば移乗できる 1 移乗に介助者1名を要する 0 安全確保のために2名の介助者を要する	<input type="checkbox"/>
6	立位保持 (閉眼) 指示: 目を閉じて10秒間立つ	4 安全に10秒間閉眼立位保持できる 3 見守りがあれば10秒間閉眼立位保持できる 2 3秒間の閉眼立位保持できる 1 3秒間閉眼できないが安定して立位保持できる 0 転倒しないよう介助を要する	<input type="checkbox"/>
7	立位保持 (閉脚) 指示: 足を揃えてつかまらずに立つ	4 両足を揃えて独りで1分間安全に立位保持できる 3 両足を揃えて見守り下で1分間立位保持できる 2 両足を揃えて独りで立てるが30秒保てない 1 両足を揃えての立位に介助を要するが15秒間可能 0 両足を揃えての立位に介助を要し15秒間保てない	<input type="checkbox"/>
8	両手前方リーチ 道具: 定規 肩90°挙上して最大リーチ	4 自信を持って前方に25cm届く 3 前方に12cm届く 2 前方に5cm届く 1 前方へ出せるが見守りが必要 0 バランスを崩すかかなりの介助を要する	<input type="checkbox"/>
9	拾い上げ 道具: スリッパ 足元から拾い上げ	4 安全かつ簡単に拾うことができる 3 拾うことはできるが見守りが必要 2 拾えないが2~5cm手前まで手を伸ばせる 1 拾えず見守りが必要 0 行えないかバランスを崩す・介助を要する	<input type="checkbox"/>
10	振り返り動作 左右それぞれ後方確認 (最低点採用)	4 両側から後方を見られ体重移動もできる 3 片方のみ後方を見られ、もう一方は体重移動が少ない 2 横向きまで回旋でき、バランスは維持できる 1 回旋に見守りを要する 0 バランスを失わないよう介助を要する	<input type="checkbox"/>

#	評価項目	採点基準 (0~4点)	点数
11	360度方向転換 左右それぞれ一回転 (4秒以内が基準)	4 4秒以内に安全に360°回ることができる 3 片方のみ4秒以内に安全に360°回れる 2 ゆっくりと360°回ることができる 1 近接の見守りか口頭指示が必要 0 回る際に介助を要する	<input type="checkbox"/>
12	踏み台昇降 道具：昇降台12~20cm 各足4回×2=8回	4 20秒以内に独りで8回完全に踏み換えできる 3 独りで8回踏み換えできるが20秒を超える 2 見守りのみで4回完全に踏み換えできる 1 少しの補助があれば3回以上踏み換えできる 0 転倒防止のために介助を要する、もしくは行えない	<input type="checkbox"/>
13	タンデム立位 継ぎ足位・難しければ最大限前方へ	4 独りで継ぎ足を行い30秒保持できる 3 独りで前方に足を出し30秒保持できる 2 独りで前方に小さく足を出し30秒保持できる 1 足を出すには介助を要するが15秒保持できる 0 足を出す際またはその後バランスを崩す	<input type="checkbox"/>
14	片脚立位 左右それぞれ評価・最低点採用	4 独りで片脚を上げて10秒超保持できる 3 独りで片脚を上げて5~10秒保持できる 2 独りで片脚を上げるが3秒以上保持できない 1 独りで片脚はできるが3秒まで保持できない 0 転倒を防ぐには介助を要する	<input type="checkbox"/>

合計得点

/56点

最小可検変化量 (MDC95) — 真の変化の判断基準

初期スコア 45~56点	4点以上の変化で真の変化と判断
初期スコア 35~44点	5点以上の変化で真の変化と判断
初期スコア 25~34点	7点以上の変化で真の変化と判断
初期スコア 0~24点	5点以上の変化で真の変化と判断

45~56点：転倒リスク 低~中 機能的バランス良好

35~44点：転倒リスク 中~高 補助具なし歩行は監視推奨

0~34点： 転倒リスク 高 補助具使用 / 車椅子が安全

特記事項・観察メモ
