

TUG リハビリ評価シート

Timed Up and Go | 基本測定・動作観察 ※本用紙は独自の記録様式です。

氏名／ID：_____ 年齢：_____歳 評価日：_____年____月____日

疾患・麻痺側：_____ 評価者：_____ 時刻：____：____

01 事前確認・測定条件

過去1年の転倒：☐なし ☐あり（_____回） 転倒不安：☐なし ☐あり

本日の症状・注意事項：_____

椅子：肘掛け付き／座面高_____cm 靴・装具：_____

歩行補助具：☐なし ☐杖 ☐歩行器 ☐その他_____ 使用側：☐右 ☐左

速度：☐通常（普段の速さ） ☐最大（別条件） 旋回：☐右 ☐左 ☐自由選択

3mの起点・目印：_____ 服薬・ON/OFF等：_____

02 実施手順と安全管理

① 安定した椅子と3mの歩行路を準備。普段の靴・必要な補助具を使用。

② 背もたれに背をつけて座り、手順を説明。必要な練習と休息を確保。

③ 合図で計時開始 → 起立 → 3m歩行 → 旋回 → 戻る → 再着座で終了。

通常速度の指示：「普段の速さで歩き、目印で回って戻り、椅子に座ってください」

検者は安全確保できる位置で見守る。胸痛・強い息切れ・めまい・転倒切迫時は中止。

身体介助・追加の声かけが必要なら内容を記録し、標準条件の値と区別する。

03 測定結果 | 回数・代表値の選び方を事前に統一

練習：☐実施（_____回） ☐未実施 測定：☐完遂 ☐中止 ☐実施不可

試行1：_____秒 試行2：_____秒 試行3：_____秒（必要時）

代表値：_____秒 採用方法：☐単回 ☐平均 ☐最速 ☐その他_____

見守り・介助・追加指示／中止理由：_____

04 動作観察 | 該当項目にチェックし、具体的な場면을記載

起立 ☐反復試行 ☐上肢支持 ☐後方動揺 所見：_____

歩行 ☐小刻み ☐足の引っかかり ☐軌道逸脱 所見：_____

旋回 ☐多歩数 ☐すくみ ☐ふらつき 歩数：_____歩 所見：_____

着座 ☐位置ずれ ☐急な座り込み ☐支持が必要 所見：_____

通常速度と最大速度、補助具・椅子・旋回条件が異なる測定値は、分けて記録する。

TUG 結果の解釈・再評価

時間と動作の質を併せて、生活場面の課題・介入計画につなげる。

氏名／ID：_____ 評価日：_____年____月____日

05 結果の解釈・追加評価

参考：CDC STEADIでは、高齢者の通常速度TUGが12秒以上なら転倒リスクの目安。

対象集団・速度・測定条件を確認して使用する。12秒未満でも転倒リスクは否定できない。

秒数のみで「安全」「歩行自立」と判定せず、転倒歴・動作・生活環境を併せて判断する。

参照した基準・対象・出典（使用时）：_____

主な問題：☐起立 ☐直線歩行 ☐旋回 ☐着座 ☐注意配分 ☐その他_____

追加評価：☐BBS ☐Mini-BESTest等 ☐歩行速度 ☐筋力 ☐認知・注意 ☐環境

総合所見・生活上の危険場面：_____

06 目標・介入計画

生活目標（例：トイレの方向転換を安定して行う）：_____

介入内容・見守り方法・補助具の検討：_____

再評価予定：_____年____月____日 共有先：_____

07 再評価・変化の記録

前回：_____秒（____/____） 今回：_____秒（____/____）

変化量（今回－前回）：_____秒 ※負の値は時間短縮。条件一致：☐はい ☐いいえ

条件変更・動作の変化：_____

MDC参照時：_____秒 対象・条件・出典：_____

MDC未満でも「改善なし」とは断定しない。動作・生活機能の変化も併記する。

MDCは測定誤差に関する指標であり、本人にとって意味のある変化とは区別する。

使用上の補足

二重課題は安全と課題理解を確認して追加。通常TUGと別に課題・正答・失敗も記録する。

参考：CDC. STEADI, Assessment: Timed Up & Go (TUG).

<https://www.cdc.gov/steady/media/pdfs/STEADI-Assessment-TUG-508.pdf>

Barry E, et al. BMC Geriatrics. 2014;14:14. doi:10.1186/1471-2318-14-14