

Mini-BESTest（ミニベステスト）評価シート

満点28点 各0-2点 左右差あり＝低い方を採用

氏名： _____ 診断名： _____ 評価日： _____ 評価者： _____

HY/重症度： _____

#	項目名／実施ポイント	採点基準（□を記入→点数を転記）	
		セクション1：予測的姿勢調整 Anticipatory Postural Adjustments 各2点×3項目＝6点	
1	座位→立位 手使用禁止で立ち上がる	2 手を使わずに素早く立てる 1 手を使えば立てる／複数回の試み 0 介助なしでは立てない	
2	つま先立ち できるだけ高く3秒保持	2 安定したつま先立ちを3秒保持 1 不安定だが3秒保持できる 0 3秒未満しか保持できない	
3	片脚立位 腕組・左右合計測→低い方採用	2 20秒以上保持 1 10-19秒保持 0 10秒未満	
		Sec.1 合計： _____ /6	
		セクション2：反応的姿勢制御 Reactive Postural Control 各2点×3項目＝6点 ★転倒防止に必ず記載	
4	前方ステップング 胸骨を前方へ素早く押す	2 1歩のステップで自立回復 1 複数ステップで回復 0 ステップ不可／介助必要	
5	後方ステップング 肩甲骨を後方へ素早く引く	2 1歩のステップで自立回復 1 複数ステップで回復 0 ステップ不可／介助必要	
6	側方ステップング 左右の肩を押す・低い方採用	2 1歩のステップで自立回復 1 複数ステップで回復 0 ステップ不可／介助必要	
		Sec.2 合計： _____ /6	
		セクション3：感覚の方向づけ Sensory Orientation 各2点×3項目＝6点 閉眼・各30秒保持	
7	閉眼・硬い床 閉脚立位・閉眼・30秒	2 30秒間安全に保持 1 30秒保持・軽度の揺れあり 0 30秒未満しか保持できない	
8	閉眼・フォームパッド フォーム上・閉眼・30秒	2 30秒間安全に保持 1 30秒保持・中等度の揺れあり 0 30秒未満しか保持できない	
9	傾斜面・閉眼 傾斜板（約10°）上・閉眼・30秒	2 30秒間安全に保持 1 30秒保持・揺れ・調整あり 0 30秒未満しか保持できない	
		Sec.3 合計： _____ /6	

Mini-BESTest 評価シート（続き）

満点28点 各0-2点 左右差あり＝低い方を採用

#	項目名／実施ポイント	採点基準（□を記入→点数を転記）	
		セクション4：動的歩行 Dynamic Gait	各2点×5項目＝10点
10	歩行速度変化 普通～急いで～普通の速度変化（約6m）	2 明確な速度変化・安全に実施 1 速度変化あるがふらつきあり 0 速度変化不可／著明な不安定	
11	頭部水平回旋歩行 歩きながら左右交互に頭を振る	2 スムーズな頭部回旋・安全歩行 1 歩行速度低下または軽度ふらつき 0 著明な不安定・歩行停止・転倒様	
12	ピボットターン 3歩歩いて素早く180°方向転換	2 3秒以内に安全にターン完了 1 3秒超えるが安全にターン完了 0 バランス崩壊／介助必要	
13	障害物越え歩行 15cm高さ×2を確実に越える	2 安全にためらいなく越える 1 ためらい・速度低下・ふらつきあり 0 越えられない／転倒様	
14	TUG二重課題 3m TUG + 100から3ずつ引き算	2 安全完了・歩行変化なし 1 二重課題で速度低下・ためらい 0 安全完了不可／著明な歩行変化	
		Sec.4 合計： _____ /10	

■ 合計スコア

Sec.1 予測的 _____ /6
 Sec.2 反応的 _____ /6
 Sec.3 感覚 _____ /6
 Sec.4 動的 _____ /10

合計スコア _____ **/28点**

■ スコア解釈・カットオフ値

疾患・対象	カットオフ値（識別）※	感度／特異度	MDC	参考文献
脳卒中（慢性期）	≤14点	83% / 72%	4点	Tsang et al., Phys Ther. 2013
パーキンソン病	≤20点	80% / 76%	4-5点	Leddy et al., PM R. 2011
地域在住高齢者（65-74歳）	参考：24-26点	-	3-4点	複数研究より
地域在住高齢者（75歳以上）	参考：21-24点	-	3-4点	複数研究より

※ MDC＝最小検出変化量。施設・測定環境により異なるため、本値は参考目安としてください。

■ 観察メモ・特記事項

- ・外乱反応（前方：_____ 後方：_____ 右側方：_____ 左側方：_____）
- ・感覚条件の特徴（閉眼硬床／閉眼フォーム／傾斜閉眼）：_____
- ・歩行特記事項（すくみ足・突進・小刻み歩行・代償パターン等）：_____
- ・二重課題：正解数 _____／試行数 _____ 代償課題（_____）使用口
- ・その他所見：_____

MDCを下回る変化は測定誤差の範囲。転帰因子・環境要因と総合判断すること。
 Sec別スコアで最も低い領域を優先介入ターゲットに設定する。