

# バーグバランススケール (BBS)

満点56点 各0~4点 最も低いカテゴリーを記録

氏名： \_\_\_\_\_

評価日： \_\_\_\_\_

評価者： \_\_\_\_\_

#	項目名/実施ポイント	採点基準 (0~4点)	採点：最低カテゴリーを記録 点数
1	<b>椅子から立ち上がり</b> 開始：座位   道具：椅子	<ul style="list-style-type: none"><li>4 手を使わずに安全に立ち上がり可能</li><li>3 手を用いれば一人で立ち上がり可能</li><li>2 数回試した後、手を用いて立ち上がり可能</li><li>1 立位保持に最小限の介助が必要</li><li>0 立ち上がりに中等度~高度な介助が必要</li></ul>	
2	<b>立位保持 (開眼)</b> 指示：つかまらず2分間立つ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 安全に2分間立位保持できる</li><li>3 見守りがあれば2分間立位保持できる</li><li>2 介助なしで30秒間立位保持できる</li><li>1 何度か行えば30秒間の立位保持が可能</li><li>0 介助なしには30秒間立ってられない</li></ul>	
3	<b>座位保持</b> 背もたれなし・両踵接地   2分間	<ul style="list-style-type: none"><li>4 安全に2分間座位保持できる</li><li>3 見守りがあれば2分間座位保持できる</li><li>2 30秒間座位保持できる</li><li>1 10秒間座位保持できる</li><li>0 介助なしには10秒間座位保持できない</li></ul>	
4	<b>座る動作 (立位→座位)</b> 指示：座ってください	<ul style="list-style-type: none"><li>4 ほとんど手を使わずに安全に座ることができる</li><li>3 手を使って着座を制御している</li><li>2 両下肢後面を椅子につけて着座を制御している</li><li>1 一人で座れるが着座が制御できない</li><li>0 座るのに介助を要する</li></ul>	
5	<b>移乗動作</b> 車椅子⇄ベッド (往復で最低点)	<ul style="list-style-type: none"><li>4 手をわずかに使うだけで安全に移乗できる</li><li>3 手をしっかり使えば安全に移乗できる</li><li>2 口頭指示もしくは見守りがあれば移乗できる</li><li>1 移乗に介助者1名を要する</li><li>0 安全確保のために2名の介助者を要する</li></ul>	
6	<b>立位保持 (閉眼)</b> 指示：目を閉じて10秒間立つ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 安全に10秒間閉眼立位保持できる</li><li>3 見守りがあれば10秒間閉眼立位保持できる</li><li>2 3秒間の閉眼立位保持できる</li><li>1 3秒間閉眼できないが安定して立位保持できる</li><li>0 転倒しないよう介助を要する</li></ul>	
7	<b>立位保持 (閉脚)</b> 指示：足を揃えてつかまらずに立つ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 両足を揃えて独りで1分間安全に立位保持できる</li><li>3 両足を揃えて見守り下で1分間立位保持できる</li><li>2 両足を揃えて独りで立てるが30秒保てない</li><li>1 両足を揃えての立位に介助を要するが15秒間可能</li><li>0 両足を揃えての立位に介助を要し15秒間保てない</li></ul>	

# バーグバランススケール (BBS)

満点56点 各0~4点 最も低いカテゴリーを記録

#	項目名/実施ポイント	採点基準 (0~4点)	採点：最低カテゴリーを記録 点数
8	<b>両手前方リーチ</b> 道具：定規   肩90°挙上して最大リーチ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 自信を持って前方に25cm届く</li><li>3 前方に12cm届く</li><li>2 前方に5cm届く</li><li>1 前方へ出せるが見守りが必要</li><li>0 バランスを崩すかかなりの介助を要する</li></ul>	
9	<b>拾い上げ</b> 道具：スリッパ   足元から拾い上げ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 安全かつ簡単に拾うことができる</li><li>3 拾うことはできるが見守りが必要</li><li>2 拾えないが2~5cm手前まで手を伸ばせる</li><li>1 拾えず見守りが必要</li><li>0 行えないかバランスを崩す・介助を要する</li></ul>	
10	<b>振り返り動作</b> 左右それぞれ後方確認 (最低点採用)	<ul style="list-style-type: none"><li>4 両側から後方を見られ体重移動もできる</li><li>3 片方のみ後方を見られ、もう一方は体重移動が少ない</li><li>2 横向きまで回旋でき、バランスは維持できる</li><li>1 回旋に見守りを要する</li><li>0 バランスを失わないよう介助を要する</li></ul>	
11	<b>360度方向転換</b> 左右それぞれ一回転 (4秒以内が基準)	<ul style="list-style-type: none"><li>4 4秒以内に安全に360°回ることができる</li><li>3 片方のみ4秒以内に安全に360°回れる</li><li>2 ゆっくりと360°回ることができる</li><li>1 近接の見守りか口頭指示が必要</li><li>0 回る際に介助を要する</li></ul>	
12	<b>踏み台昇降</b> 道具：昇降台12~20cm   各足4回×2=8回	<ul style="list-style-type: none"><li>4 20秒以内に独りで8回完全に踏み換えできる</li><li>3 独りで8回踏み換えできるが20秒を超える</li><li>2 見守りのみで4回完全に踏み換えできる</li><li>1 少しの補助があれば3回以上踏み換えできる</li><li>0 転倒防止のために介助を要する、もしくは行えない</li></ul>	
13	<b>タンデム立位</b> 継ぎ足位・難しければ最大限前方へ	<ul style="list-style-type: none"><li>4 独りで継ぎ足を行い30秒保持できる</li><li>3 独りで前方に足を出し30秒保持できる</li><li>2 独りで前方に小さく足を出し30秒保持できる</li><li>1 足を出すには介助を要するが15秒保持できる</li><li>0 足を出す際またはその後バランスを崩す</li></ul>	
14	<b>片脚立位</b> 左右それぞれ評価・最低点採用	<ul style="list-style-type: none"><li>4 独りで片脚を上げて10秒超保持できる</li><li>3 独りで片脚を上げて5~10秒保持できる</li><li>2 独りで片脚を上げるが3秒以上保持できない</li><li>1 独りで片脚はできるが3秒まで保持できない</li><li>0 転倒を防ぐには介助を要する</li></ul>	

## 合計スコア

\_\_\_\_ / 56 点

## スコア解釈・転倒リスク

- 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

---

---

---