30秒椅子立ち上がり｜CS-30

A｜中谷ら（2002）の40 cm法を採用

氏名／ID：_____ 評価日：_____ 評価者：_____

実施手順

1 背もたれ・肘掛けのない高さ40 cmの台等を用いる。足底を床につけ、両腕を胸の前で組む。実測座面高を残す。

2 方法を説明し5〜10回練習。休息後、本測定は1回。合図から30秒間、立つ・座るをできるだけ多く繰り返す。

3 通常の反復では完全立位を確認して数える。この方法では30秒終了時に立ち上がり途中であっても1回を加算する。すでに数えた立位から着座する途中は加算しない。

評価・記録

条件・結果	記録
座面高／足／靴・装具	____ cm／_____
練習・休息	____回／____分
30秒の回数	_____ 回
終了時の状態／途中動作加算	_____／□ あり □ なし
上肢支持・介助・中止	

CDCの約43.2 cm法とは椅子・終了時の数え方が異なる。年齢別の目安も同じ手順の資料を使う。途中中止の回数は30秒の成績へ換算しない。

実施条件・症状／標準手順から変更したこと

出典・版の確認

中谷ほか（2002）：日本人高齢者のCS-30 ↗

別法：CDC STEADI 30-Second Chair Stand ↗

測定手順・評価要素を出典に基づき独自に整理した記録用紙です。メーカー・学会の公式様式ではありません。

30秒椅子立ち上がり｜CS-30

B｜追加の臨床記録 ― 評価本体の得点には加えません。

氏名／ID：_____ 評価日：_____ 評価者：_____

01 結果と生活場面をつなぐ

回数に加え、離殿・左右の荷重・後半の速度・着座の調節を記録します。

本人が困っている具体的な場面／本人・家族の言葉

検査で観察した事実／生活で確かめること

02 支援を一つ試す

記入例（架空）：後半から着座が急になる。足の位置と座面条件を確認し、日常のトイレ動作でも介助量と疲労を観察する。

目標と、試す支援・環境・介助条件

実施日・場面	本人の行動・結果	必要な援助・負担

03 再評価

前回：_____ 今回：_____ 条件の違い：_____

次回確認すること・担当者・予定日

追加観察はSTROKE LAB独自欄です。検査の得点と、生活で実際にできたことを分けて共有します。