

# Berg Balance Scale (BBS) の検査項目

氏名 \_\_\_\_\_

項目	評価日		
	/	/	/
<p><b>1. 座位から立位へ</b>                      (指示) 手を使わないで立ってください。                      4点…手を使わずに立ち上がり、安定して立位保持ができる。                      3点…手を使いながら立ち上がることができる。                      2点…何度かの試みの後、手を使いながら立ち上がることができる。                      1点…立ち上がりと立位保持に軽度の介助が必要。                      0点…立ち上がりに中等度～最大の介助が必要。</p>			
<p><b>2. 何もつかまらずに、立位保持</b>                      (指示) 何もつかまらずに、2分間立っててください。                      4点…安定して2分間立位保持ができる。                      3点…見守りのもとで、2分間立位保持ができる。                      2点…何もつかまらずに、30秒間立位保持ができる。                      1点…何もつかまらずに、30秒間立位保持をするために、数回の試みが必要。                      0点…何もつかまらずに、30秒間立位保持ができない。                      *安定して2分間立位保持ができれば、次の項目の「3. 座位保持」を満点にして「4. 腰掛け」の項目に移る</p>			
<p><b>3. 床に足をつかない状態での座位保持</b>                      (指示) 手を組んで、2分間座っててください。                      4点…しっかりと安定して、2分間座位保持ができる。                      3点…見守りのもとで、2分間座位保持ができる。                      2点…床に足をつかないで、30秒間座位保持ができる。                      1点…床に足をつかないで、10秒間座位保持ができる。                      0点…床に足をつかないで、10秒間座位保持ができない。</p>			
<p><b>4. 立位から座位へ</b>                      (指示) 腰掛けてください。                      4点…最小限の手の力で、安全に腰掛けることができる。                      3点…腰を落とすのをコントロールするために、手を使う。                      2点…腰を落とすのをコントロールするために、足の背側をイスにつける。                      1点…介助なしで腰掛けることができるが、ドスンと座ってしまう。                      0点…腰掛けるために介助が必要。</p>			
<p><b>5. 移乗</b>                      (指示) イスからベッドに移って、またベッドに戻ってください。                      4点…最小限の手の利用で、安全に移乗ができる。                      3点…ある程度手を使い、安全に移乗ができる。                      2点…言語による指示と、見守りのもとに移乗ができる。                      1点…1名の介助者が必要。                      0点…安全確認や介助のため、2名の介助者が必要。</p>			

<p><b>6. 目を閉じて、支えなしでの立位保持</b></p> <p>(指示) 目を閉じて、10 秒間立っててください。</p> <p>4 点…安全に 10 秒間立位保持ができる。</p> <p>3 点…見守りのもとで、10 秒間立位保持ができる。</p> <p>2 点… 3 秒間立位保持ができる。</p> <p>1 点…目を閉じることはできないが、3 秒間立位保持ができる。</p> <p>0 点…転倒防止のために介助が必要。</p>			
<p><b>7. 両足を揃えての立位保持</b></p> <p>(指示) 両足をそろえてください。何もつかまらずに立っててください。</p> <p>4 点…自分で足をそろえて、安全に 1 分間立位保持ができる。</p> <p>3 点…自分で足をそろえて、見守りのもとに 1 分間立位保持ができる。</p> <p>2 点…自分で足をそろえるが、30 秒間立位保持ができない。</p> <p>1 点…両足をそろえるために介助が必要であるが、15 秒間立位保持ができる。</p> <p>0 点…両足をそろえるために介助が必要であり、15 秒間立位保持ができない。</p>			
<p><b>8. 両手を前方に伸ばす</b></p> <p>(指示) 両手を 90 度まで挙げてください。</p> <p>できるだけ遠くまで手を伸ばしてください。</p> <p>4 点…確実に 26cm 以上前方に伸ばすことができる。</p> <p>3 点…安全に 13cm 以上前方に伸ばすことができる。</p> <p>2 点…安全に 5cm 以上前方に伸ばすことができる。</p> <p>1 点…前方に伸ばすことができるが、見守りが必要。</p> <p>0 点…転倒を防ぐ必要がある。</p>			
<p><b>9. 床のものを拾う</b></p> <p>(指示) あなたの足元のペンを拾ってください。</p> <p>4 点…ペンを安全に、簡単に拾うことができる。</p> <p>3 点…見守りのもとで、ペンを拾うことができる。</p> <p>2 点…ペンまであと 5 cm のとこまで届くが、拾い上げることができない。</p> <p>1 点…課題を試みている間、見守りが必要で、拾い上げることができない。</p> <p>0 点…できない。転倒を防ぐ必要がある。</p>			
<p><b>10. 左右の肩越しに後ろを振り返る</b></p> <p>(指示) 左の肩越しに振り返ってください。</p> <p>同じように右でも行ってください。</p> <p>4 点…左右ともに可能で、うまく体重を移動させることができる。</p> <p>3 点…片側だけ可能。もう片方は、体重の移動がうまくいかない。</p> <p>2 点…横向きになることが可能。バランスは維持できる。</p> <p>1 点…振り返る間、見守りが必要。</p> <p>0 点…転倒を防ぐ必要がある。</p>			

<p><b>11. 360度方向転換</b></p> <p>(指示) その場で、一回り回ってください。 同じように反対回りも行ってください。</p> <p>4点…4秒以内に、両方向とも安全に回ることができる。 3点…4秒以内に、片側だけ安全に回ることができる。 2点…安全にゆっくりと360度回ることができる。 1点…言語指示、または近くで見守りが必要。 0点…回るのに介助が必要。</p>			
<p><b>12. 踏み台昇降</b></p> <p>(指示) それぞれの足を踏み台に交互に乗せてください。</p> <p>4点…一人で立位がとれ、20秒以内に完全に8ステップ行うことができる。 3点…一人で立位がとれ、20秒以上かかるが完全に8ステップ行うことができる。 2点…介助や見守りなしで、完全に4ステップ行うことができる。 1点…軽介助にて、完全に2ステップ行うことができる。 0点…転倒を防ぐ必要あり。試みることができない。</p>			
<p><b>13. 前方に足を出しての立位保持（タンデム立位）</b></p> <p>(指示) 片方の足をもう一方の足のすぐ前に置いてください。 できない場合には、できるだけ前のほうに置いてください。</p> <p>4点…一人で足を縦に一列に並べて、30秒間立位保持ができる。 3点…足を縦に一列に並べるのに介助が必要であるが、30秒間立位保持ができる。 2点…少し足を前のほうに出し、30秒間立位保持ができる。 1点…少し足を前に出すのに介助が必要であるが、15秒間立位保持ができる。 0点…足を出す時、または立位保持をしている時に、バランスを崩してしまう。</p>			
<p><b>14. 片足立ち</b></p> <p>(指示) 支えなしでできるだけ長く片足立ちをしていてください。</p> <p>4点…一人で片足を上げ、10秒以上立位保持ができる。 3点…一人で片足を上げ、5～10秒立位保持ができる。 2点…一人で片足を上げ、3秒以上立位保持ができる。 1点…片足立ちを試みるが、3秒まで。しかし、一人で立位保持ができる。 0点…試みることができない。転倒を防ぐ必要がある。</p>			
<p><b>合計得点</b></p>			

- カットオフ値 45点。45点以上で、実用歩行となる。また、歩行補助具が不要で転倒の危険性なし。  
37～44点で、歩行補助具を使用するほうが安全（転倒を回避できる可能性が高い）。  
37点未満で、転倒の危険性が高い。
- BBS 合計得点および下位項目得点が良好なほど歩行能力は高い。  
BBSの4つの下位項目「移乗」「360°回転」「立位保持」「前方リーチ」が良好なものほど歩行能力が高い。