

Berg Balance Scale

バーグバランススケール 評価シート

満点 56点 / 各項目 0~4点 / 左右差がある項目は低い方のスコアを採用

氏名 _____ 評価日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 評価者 _____

NO.	項目 / 実施ポイント	採点基準 (0~4点)	点数
01	椅子から立ち上がり 開始：座位 道具：椅子	<ul style="list-style-type: none">● 4 手を使わずに安全に立ち上がり可能● 3 手を用いれば一人で立ち上がり可能● 2 数回試した後、手を用いて立ち上がり可能● 1 立位保持に最小限の介助が必要○ 0 立ち上がりに中等度~高度な介助が必要	<input type="checkbox"/>
02	立位保持 (開眼) 指示：つかまらず2分間立つ	<ul style="list-style-type: none">● 4 安全に2分間立位保持できる● 3 見守りがあれば2分間立位保持できる● 2 介助なしで30秒間立位保持できる● 1 何度か行えば30秒間の立位保持が可能○ 0 介助なしには30秒間立ってられない	<input type="checkbox"/>
03	座位保持 背もたれなし・両踵接地 2分間	<ul style="list-style-type: none">● 4 安全に2分間座位保持できる● 3 見守りがあれば2分間座位保持できる● 2 30秒間座位保持できる● 1 10秒間座位保持できる○ 0 介助なしには10秒間座位保持できない	<input type="checkbox"/>
04	座る動作 (立位→座位) 指示：座ってください	<ul style="list-style-type: none">● 4 ほとんど手を使わずに安全に座ることができる● 3 手を使って着座を制御している● 2 両下肢後面を椅子につけて着座を制御している● 1 一人で座れるが着座が制御できない○ 0 座るのに介助を要する	<input type="checkbox"/>
05	移乗動作 車椅子⇄ベッド (往復で最低点)	<ul style="list-style-type: none">● 4 手をわずかに使うだけで安全に移乗できる● 3 手をしっかり使えば安全に移乗できる● 2 口頭指示もしくは見守りがあれば移乗できる● 1 移乗に介助者1名を要する○ 0 安全確保のために2名の介助者を要する	<input type="checkbox"/>
06	立位保持 (閉眼) 指示：目を閉じて10秒間立つ	<ul style="list-style-type: none">● 4 安全に10秒間閉眼立位保持できる● 3 見守りがあれば10秒間閉眼立位保持できる● 2 3秒間の閉眼立位保持できる● 1 3秒間閉眼できないが安定して立位保持できる○ 0 転倒しないよう介助を要する	<input type="checkbox"/>
07	立位保持 (閉脚) 指示：足を揃えてつかまらずに立つ	<ul style="list-style-type: none">● 4 両足を揃えて独りで1分間安全に立位保持できる● 3 両足を揃えて見守り下で1分間立位保持できる● 2 両足を揃えて独りで立てるが30秒保てない● 1 両足を揃えての立位に介助を要するが15秒間可能○ 0 両足を揃えての立位に介助を要し15秒間保てない	<input type="checkbox"/>

Berg Balance Scale

バーグバランススケール 評価シート

満点 56点 / 各項目 0~4点 / 左右差がある項目は低い方のスコアを採用

NO.	項目 / 実施ポイント	採点基準 (0~4点)	点数
08	両手前方リーチ 道具：定規 肩90°挙上して最大リーチ	<ul style="list-style-type: none">● 4 自信を持って前方に25cm届く● 3 前方に12cm届く● 2 前方に5cm届く● 1 前方へ出せるが見守りが必要○ 0 バランスを崩すかかなりの介助を要する	<input type="text"/>
09	拾い上げ 道具：スリッパ 足元から拾い上げ	<ul style="list-style-type: none">● 4 安全かつ簡単に拾うことができる● 3 拾うことはできるが見守りが必要● 2 拾えないが2~5cm手前まで手を伸ばせる● 1 拾えず見守りが必要○ 0 行えないかバランスを崩す・介助を要する	<input type="text"/>
10	振り回り動作 左右それぞれ後方確認 (最低点採用)	<ul style="list-style-type: none">● 4 両側から後方を見られ体重移動もできる● 3 片方のみ後方を見られ、もう一方は体重移動が少ない● 2 横向きまで回旋でき、バランスは維持できる● 1 回旋に見守りを要する○ 0 バランスを失わないよう介助を要する	<input type="text"/>
11	360度方向転換 左右それぞれ一回転 (4秒以内が基準)	<ul style="list-style-type: none">● 4 4秒以内に安全に360°回ることができる● 3 片方のみ4秒以内に安全に360°回れる● 2 ゆっくりと360°回ることができる● 1 近接の見守りか口頭指示が必要○ 0 回る際に介助を要する	<input type="text"/>
12	踏み台昇降 道具：昇降台12~20cm 各足4回×2=8回	<ul style="list-style-type: none">● 4 20秒以内に独りで8回完全に踏み換えできる● 3 独りで8回踏み換えできるが20秒を超える● 2 見守りのみで4回完全に踏み換えできる● 1 少しの補助があれば3回以上踏み換えできる○ 0 転倒防止のために介助を要する、もしくは行えない	<input type="text"/>
13	タンデム立位 継ぎ足位・難しければ最大限前方へ	<ul style="list-style-type: none">● 4 独りで継ぎ足を行い30秒保持できる● 3 独りで前方に足を出し30秒保持できる● 2 独りで前方に小さく足を出し30秒保持できる● 1 足を出すには介助を要するが15秒保持できる○ 0 足を出す際またはその後バランスを崩す	<input type="text"/>
14	片脚立位 左右それぞれ評価・最低点採用	<ul style="list-style-type: none">● 4 独りで片脚を上げて10秒超保持できる● 3 独りで片脚を上げて5~10秒保持できる● 2 独りで片脚を上げるが3秒以上保持できない● 1 独りで片脚はできるが3秒まで保持できない○ 0 転倒を防ぐには介助を要する	<input type="text"/>

合計スコア

/ 56

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