

## ADL (日常生活活動テスト)

\* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。  
 1. 5～10分程度                      2. 20～40分程度                      3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。  
 1. 走れない                      2. 3～5分程度                      3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。  
 1. できない                      2. 30cm程度                      3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。  
 1. 手すりや壁につかまらないと昇れない                        
 2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる  
 3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。  
 1. できない                        
 2. 手を床についてなら立ち上がれる  
 3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。  
 1. できない                      2. 10～20秒程度                      3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。  
 1. 立ってられない                        
 2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる  
 3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。  
 1. 座らないとできない                        
 2. 何かにつかまれば立ったままできる  
 3. 何にもつかまらなくて立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。  
 1. 両手でゆっくりとならできる                        
 2. 両手で素早くできる  
 3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。  
 1. できない                        
 2. 毛布や軽い布団ならできる  
 3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。  
 1. できない                      2. 5kg程度                      3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。  
 1. できない                      2. 1～2回程度                      3. 3～4回以上

総合得点 判定

ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準

【スクリーニング項目】

問	内 容	回答状況及び判定
1	休まないで、どれくらい歩けますか。 ①5～10分程度 ②20～40分程度 ③1時間以上	問1, 5及び6において①に回答した場合 →→6分間歩行、10m障害物歩行及び開眼片足立ちテストは実施不可能 その他のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
5	正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 ①できない ②手を床についてなら立ち上がれる ③手を使わずに立ち上がれる	
6	目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。 ①できない ②10～20秒程度 ③30秒以上	
3	どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。 ①できない ②30cm程度 ③50cm程度	
4	階段をどのようにして昇りますか。 ①手すりや壁につかまらなると昇れない ②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	
10	布団の上げ下ろしができますか。 ①できない ②毛布や軽い布団ならできる ③重い布団でも楽にできる	
12	仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。 ①できない ②1～2回程度 ③3～4回以上	問1, 5及び6において①以外に回答し、問3, 4のいずれかにおいて①に回答した場合 →→6分間歩行及び10m障害物歩行テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、6分間歩行テストの実施 問10及び12において①に回答した場合 →→上体起こしテストは実施不可能
2	休まないで、どれくらい走れますか。 ①走れない ②3～5分程度 ③10分以上	
11	どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。 ①できない ②5kg程度 ③10kg程度	問2及び11において③と回答した場合 →→特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能

【総合得点によるテスト実施のスクリーニング】\*全設問に回答（無回答なし）の場合に利用  
各設問とも、①に回答の場合は1点、②は2点、③は3点として合計し、総合得点とする。

総合得点	回答状況	判定	判定に関する条件
1 2点以下	全ての設問において①に回答	×	6分間歩行、上体起こし、開眼片足立ち及び10m障害物歩行テストは実施不可能
2 4点未満	設問によっては回答②あるいは、回答③も含まれる。	△	6分間歩行、上体起こし及び10m障害物歩行テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、問1, 5及び6の回答に注意する。 被測定者の状態により、それ以外のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
2 4点以上	ほぼ全ての設問において回答②以上に回答する。 設問によっては回答①あるいは、回答③も含まれる。	○	特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能 ただし、問1, 3, 4, 5, 6において回答①が含まれる場合、実施可能テスト項目について慎重な検討を要する。