**◎転倒リスク評価表**

　　　転倒による二次骨折を予防するために必要な評価で、合計点が10点以上であれば、転倒・骨折対策プログラムを検討する。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 転倒スコア　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　は　い　　　いいえ | | | |
| １ | つまずくことがありますか | １ | ０ |
| ２ | 手すりにつかまらず、階段の昇り降りができますか | ０ | １ |
| ３ | 歩く速度が遅くなってきましたか | １ | ０ |
| ４ | 横断歩道を青のうちにわたりきれますか | ０ | １ |
| ５ | 1 キロメートルくらい続けて歩けますか | ０ | １ |
| ６ | 片足で 5 秒くらい立つことができますか | ０ | １ |
| ７ | 杖をつかっていますか | １ | ０ |
| ８ | タオルは固く絞れますか | ０ | １ |
| ９ | めまい、ふらつきがありますか | １ | ０ |
| １０ | 背中が丸くなってきましたか | １ | ０ |
| １１ | 膝が痛みますか | １ | ０ |
| １２ | 目が見えにくいですか | １ | ０ |
| １３ | 耳が聞こえにくいですか | １ | ０ |
| １４ | もの忘れが気になりますか | １ | ０ |
| １５ | 転ばないかと不安になりますか | １ | ０ |
| １６ | 毎日、お薬を 5 種類以上飲んでいますか | １ | ０ |
| １７ | 家の中で歩くとき暗く感じますか | １ | ０ |
| １８ | 廊下、居間、玄関によけて通るものがおいてありますか | １ | ０ |
| １９ | 家の中に段差がありますか | １ | ０ |
| ２０ | 階段を使わなくてはなりませんか | １ | ０ |
| ２１ | 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか | １ | ０ |

※転倒・骨折対策プログラム

厚生労働省 介護予防マニュアル改訂版 (平成24年3月 介護予防マニュアル改訂委員会)



第３章運動器の機能向上マニュアル(P63参照)

　 URL：https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1\_04.pdf