

BBS		/56	
<b>立ち上がり（椅子座位からの立ち上がり）</b>		<b>両手前方（上肢を前方へ伸ばす範囲）</b>	
指示：手を用いずに立って下さい		指示：両手を90°上げて下さい。指を伸ばした状態でできるだけ前方に手を伸ばして下さい	
4	立ち上がり可能	4	確実に25cm以上前方へリーチ可能
3	手を用いれば一人で立ち上がり可能	3	12.5cm以上安全に前方へリーチ可能
2	数回試した後、手を用いて立ち上がり可能	2	5cm以上安全に前方へリーチ可能
1	立ったり、平衡をとるために最小限の介助が必要	1	監視があれば前方へリーチ可能
0	立ち上がりに中等でないし高度な介助が必要	0	転倒しないように介助が必要
<b>立位保持</b>		<b>拾い上げ（床から物を拾う）</b>	
指示：つかまらずに2分間立っただままでいて下さい		指示：足の前にある靴（あるいはスリッパ）を拾い上げて下さい	
4	安全に2分間立位保持可能	4	安全かつ簡単に靴（あるいはスリッパ）を拾い上げることが可能
3	監視下で2分間立位保持可能	3	監視があれば靴（あるいはスリッパ）を拾い上げることが可能
2	30秒間立位保持可能	2	独力で平衡を保ったまま2.5～5cmのところに置いたスリッパまでリーチできるが、拾い上げることはできない
1	30秒間立位保持に数回の試行が必要	1	検査中監視が必要であり、拾い上げることもできない
0	介助なしには30秒間立ってられない	0	転倒しないように介助が必要で、検査ができない
<b>座位保持（両足を床につけ、もたれずに坐る）</b>		<b>振り振り（左右の肩越しに後ろを振り向く）</b>	
指示：胸を組んで2分間坐って下さい		指示：左肩越しに後ろを振り向いて下さい。それができたら今度は右肩越しに後ろを振り向いて下さい。	
4	安全確実に2分間座位をとることが可能	4	上手に体重移動しながら、両方向から振り向ける
3	監視下で2分間座位をとることが可能	3	一方からのみ振り向きができる。もう一方では体重移動が少ない
2	30秒間座位をとることが可能	2	横を向けるだけだが、バランスは保てる
1	10秒間座位をとることが可能	1	振り向く動作中に監視が必要
0	介助なしでは10秒間座位をとることが不可能	0	転倒しないように介助が必要
<b>坐り（立位から座位へ）</b>		<b>360°方向転換（1回転）</b>	
指示：円周上を完全に1周回って下さい		指示：円周上を完全に1周回って下さい。いったん止まり、その後反対方向に1周回って下さい	
4	ほとんど手を使用せずに安全に坐ることが可能	4	4秒以内に両方向安全に1周回ることが可能
3	両手でしゃがみ動作を制御する	3	4秒以内に一方のみ安全に1周回ることが可能
2	両下腿背側を椅子に押しつけてしゃがみ動作を制御する	2	ゆっくりとなら1周回ることが可能
1	坐れるがしゃがみ動作の制御ができない	1	間近での監視が必要か、言葉での手がかりが必要
0	介助しないとしゃがみ動作ができない	0	1周するのに介助が必要
<b>トランスファー</b>		<b>踏み台昇降</b>	
指示：車椅子からベッドに移り、また車椅子へ戻して下さい		指示：足台の上に交互に足をのせて下さい。各足が4回ずつ足台にのるまで続けて下さい	
4	ほとんど手を使用せずに安全にトランスファーが可能	4	支持なしで安全にかつ20秒以内に8回足のせが可能
3	手を十分に用いれば安全にトランスファーが可能	3	支持なしで20秒以上必要であるが、完全に8回足のせが可能
2	言葉での誘導もしくは監視があればトランスファーが可能	2	監視下であるが、介助不要で、完全に4回足のせが可能
1	トランスファーに介助者1名が必要	1	最小限の介助で、完全に2回以上の足のせが可能
0	2名の介助者もしくは安全面での監視が必要	0	転倒しないように介助が必要。または試行不可能
<b>立位保持（閉眼での立位保持）</b>		<b>タンデム立位（片足を前に出した立位保持）</b>	
指示：10秒間立っただままでいて下さい		指示：一方の足をもう片方の足のすぐ前にまっすぐ置いて下さい	
4	安全に10秒間閉眼立位可能	4	単独で継ぎ足を取ることで、30秒保持可能
3	監視のもとで10秒間閉眼立位可能	3	単独で足を別の足の前に置くことができ、30秒保持可能
2	3秒間は立位保持可能	2	単独で足をわずかにずらし、30秒保持可能
1	閉眼で3秒間立位保持できないが、ぐらつかないで立ってられる	1	検査姿勢をとるために介助を要するが、15秒保持可能
0	転倒しないように介助が必要	0	足を出すとき、または立っているときにバランスを崩してしまう
<b>立位保持（両足を一緒に揃えた立位保持）</b>		<b>片足立位</b>	
指示：足を揃えて、何もつかまらずに立って下さい		指示：どこにもつかまらず、できるだけ長く片足で立って下さい	
4	一人で足を揃えることができ、1分間安全に立位可能	4	単独で片足を上げ、10秒以上保持可能
3	一人で足を揃えることができ、1分間監視	3	単独で片足を上げ、5～10秒保持可能
2	一人で足を揃えることはできるが、30秒立位は不可能	2	単独で片足を上げ、3秒もしくはそれ以上保持可能
1	閉脚立位をとるために介助が必要であるが、足を揃えて15秒立位可能	1	片足を上げることができるが、片足立ちを3秒保持することができない
0	閉脚立位をとるために介助が必要で、15秒立位保持不可	0	試行不可能。もしくは転倒予防に介助が必要