

## 資料 2

### 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□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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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. 30 cm 程度	3. 50 cm 程度	<input type="checkbox"/>
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			<input type="checkbox"/>
	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			<input type="checkbox"/>
	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	<input type="checkbox"/>
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。			<input type="checkbox"/>
	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			<input type="checkbox"/>
	2. 何かにつかまれば立ったままできる			
	3. 何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			<input type="checkbox"/>
	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			<input type="checkbox"/>
	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、10 m 運べますか。			
	1. できない	2. 5 kg 程度	3. 10 kg 程度	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
			総合得点	<input type="checkbox"/>
			判定	<input type="checkbox"/>