

★転倒歴のチェック

過去1年で転んだことがある	はい ・ いいえ
「はい」の場合、転倒回数	() 回/年

※過去1年間で転んだことがある方は、今後1年間で70%以上（10人に7人）が転倒する危険性があると言われています。

★転倒危険度チェックシート（転倒スコア）

①つまづくことがある	はい ・ いいえ
②手すりにつかまらなないと、階段の昇り降りが不可能	はい ・ いいえ
③歩く速度が遅くなってきた	はい ・ いいえ
④横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	はい ・ いいえ
⑤1キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい ・ いいえ
⑥片足で5秒くらい立っていることが不可能	はい ・ いいえ
⑦杖を使っている	はい ・ いいえ
⑧タオルを固く絞ることが不可能	はい ・ いいえ
⑨めまい、ふらつきがある	はい ・ いいえ
⑩背中が丸くなってきた	はい ・ いいえ
⑪膝が痛む	はい ・ いいえ
⑫目が見えにくい	はい ・ いいえ
⑬耳が聞こえにくい	はい ・ いいえ
⑭物忘れが気になる	はい ・ いいえ
⑮転ばないかと不安になる	はい ・ いいえ
⑯毎日お薬を5種類以上飲んでいる	はい ・ いいえ
⑰家の中で歩くとき暗く感じる	はい ・ いいえ
⑱廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてある	はい ・ いいえ
⑲家の中に段差がある	はい ・ いいえ
⑳家で階段を使う	はい ・ いいえ
㉑生活上家の近くの急な坂道を歩く	はい ・ いいえ

（厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業 「転倒予防手帳」より抜粋）

「はい」に丸がついた項目の数を数えましょう

1つ1点で計算し、**10点以上**では転びやすくなります

リハビリスタッフ一同 