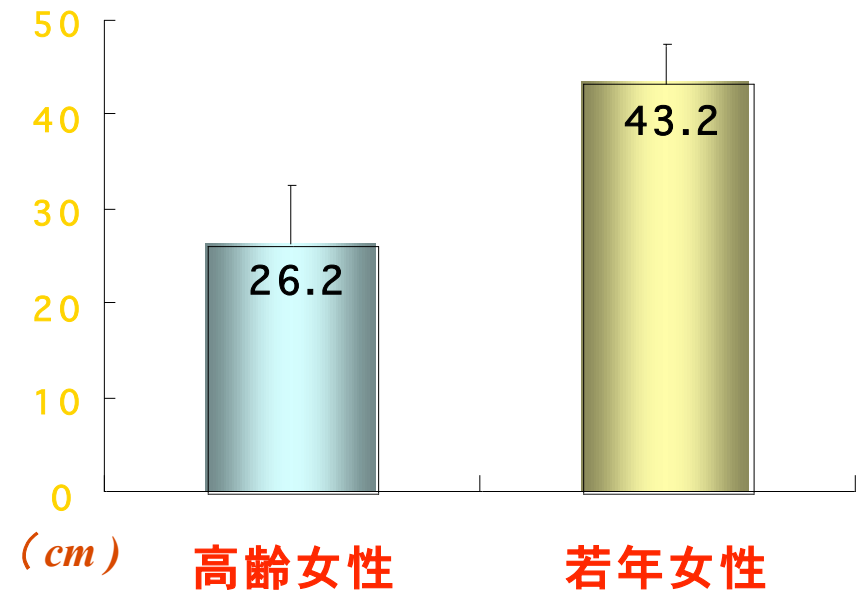


# 平衡機能(バランス)テスト

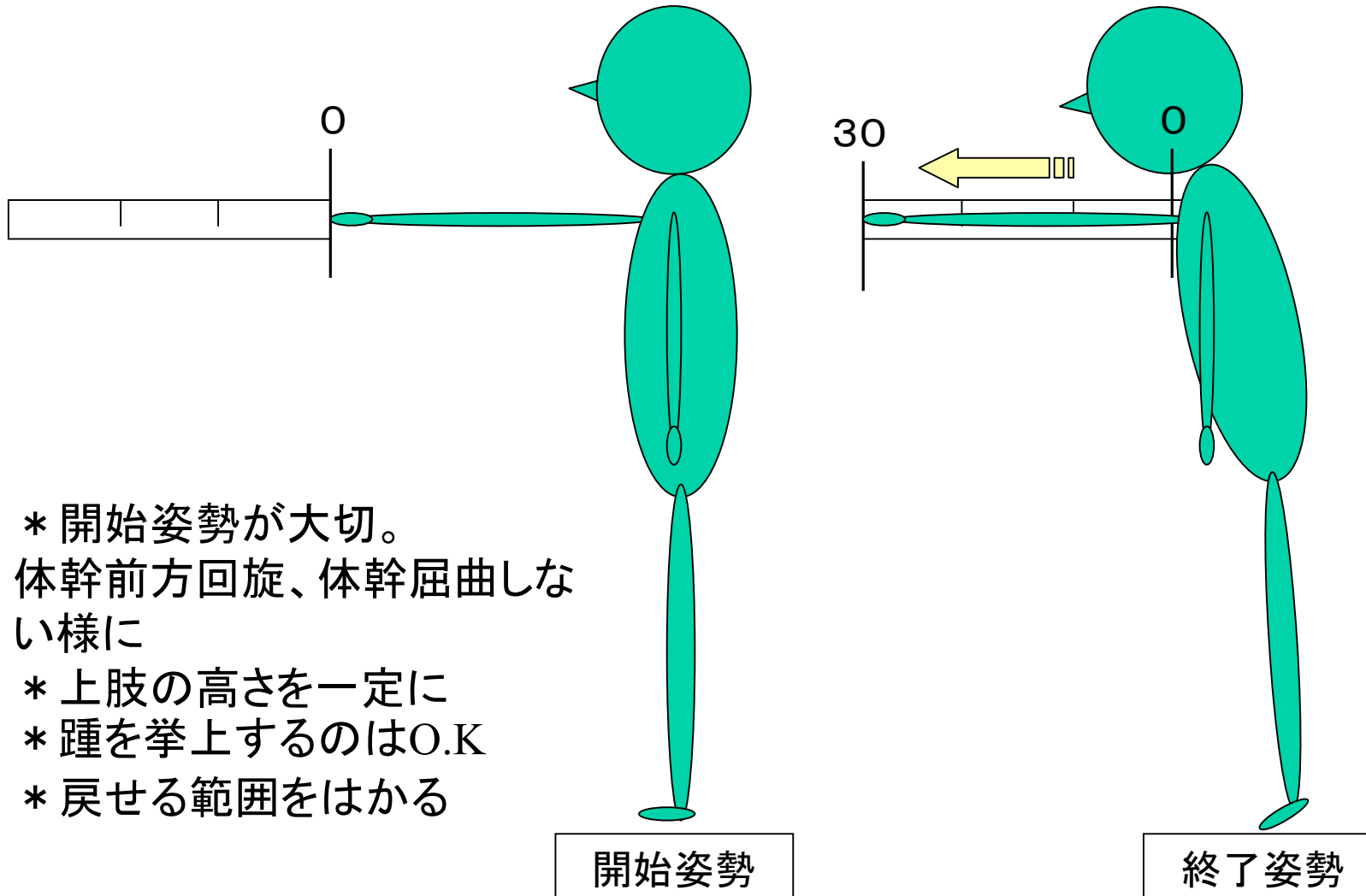
## ファンクショナルリーチ

### *Functional reach (FR)*

\* 肩幅の足位で起立し、肩90度屈曲位で上肢を前方に伸ばす最大限の距離を測る測定法



# ファンクショナルリーチの測定方法



- \* 開始姿勢が大切。  
体幹前方回旋、体幹屈曲しない様に
- \* 上肢の高さを一定に
- \* 踵を挙上するのはO.K
- \* 戻せる範囲をはかる

利き手上肢を肩屈曲90度挙上した姿勢から、上肢を水平になるべく前方へ到達させ、指先の移動距離を測定する。

# 平衡機能(バランス)の評価

## 重心動揺計による バランステストの評価



\* 重心動揺計により、開眼閉脚静止立位での20秒間の重心動揺(重心動揺面積RMS、重心動揺総軌跡長LNG)を測定。

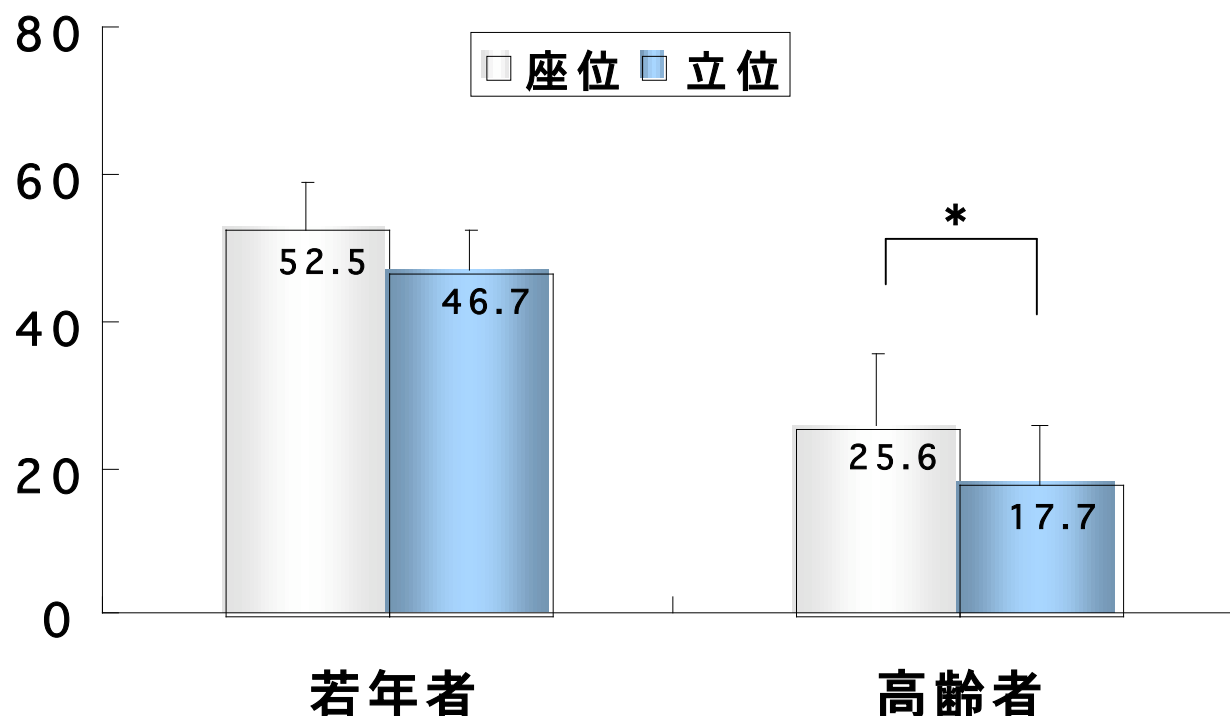
\* 重心動揺面積、重心動揺総軌跡長ともに、値が小さいほど立位姿勢が安定していることを示す。

# 敏捷性の評価

## 座位・立位ステップングテスト

\* 座位あるいは立位で、それぞれ5秒間でできるだけ速く足踏みさせ、その回数を測定する。

\* タスクが簡単であり、より純粋に下肢敏捷性を反映する



# 敏捷性の評価

## ステッピング測定機器による 立位ステッピングテストの評価



# 柔軟性の評価

## 指床間距離による 柔軟性の評価



\* 立位で膝伸展位のまま体幹を前屈し、床から指先までの距離を測定する。全身の柔軟性の評価として用いられる。