

BBS全14項目：採点迷い解消チェックリスト完全版～

【セクションA：基本的動作と座位・立位】

- 1. 椅子からの立ち上がり
 - [] 4点：手を使わず、スムーズに立ち上がれる。
 - [] 3点：手を使って自力で立ち上がれる。
 - [] 迷い：「少し手をついた」場合は3点です。完全に非接触なら4点。
- 2. 補助なし立位保持(2分間)
 - [] 4点：2分間、安全に自立して立てる。
 - [] 3点：見守りが必要だが2分間立てる。
 - [] 迷い：介助者が「触れる」必要がある場合は2点以下になります。
- 3. 背もたれなし座位保持
 - [] 4点：足を床につけ、腕を組んで2分間保持。
 - [] 迷い：1分持たなければ3点。支持基底面(足)を床から離すと難易度が変わるため、足の位置に注意。
- 4. 立位から着席
 - [] 4点：手を使わず、コントロールして座る。
 - [] 3点：手を使って着座をコントロールする。
 - [] 迷い：「ドスン」と座り、コントロールを失っている場合は2点以下です。
- 5. 移乗(車椅子⇄椅子)
 - [] 4点：手をわずかに使う程度で安全に移乗できる。
 - [] 3点：手をしっかり使う、または口頭指示(見守り)が必要。
 - [] 迷い：介助者が一人でも身体接触が必要なら2点です。
- 6. 閉眼立位(10秒)
 - [] 4点：10秒間、安全に保持。
 - [] 3点：見守りが必要だが10秒保持。
 - [] 迷い：目を閉じた瞬間にふらつき、目を開けてしまったらその秒数で採点。
- 7. 閉脚立位(両足を揃える)
 - [] 4点：自力で足を揃え、1分間保持。
 - [] 3点：見守りが必要だが1分間保持。
 - [] 迷い：自分で足を揃えられず介助が必要なら2点です。

【セクションB：重心移動と動的バランス】

- 8. 前方リーチ
 - [] 4点：25cm以上。
 - [] 3点：12.5cm以上。
 - [] 迷い：「踵(かかと)が浮いたら」その時点で計測終了です。無理に伸ばして踵が浮いた距離は含みません。
- 9. 床から物を拾う
 - [] 4点：スムーズに拾える。
 - [] 3点：見守りが必要。
 - [] 迷い：手が届かなくても、自力で床付近まで手を伸ばせば2点。

- 10. 後方を振り返る
 - [] 4点: 左右とも真後ろを肩越しに覗き込める。
 - [] 3点: 片側しか回れない、または首だけの動き。
 - [] 迷い: 重心移動を伴い、しっかりと反対側の踵が見えるくらい回れば4点です。
- 11. 360度回転
 - [] 4点: 左右とも4秒以内。
 - [] 3点: 片側のみ4秒以内。
 - [] 迷い: 足が止まるまで計測。ふらつきで見守りが必要なら2点。

【セクションC: 高度なバランスと片脚支持】

- 12. 交互足踏み(計8回)
 - [] 4点: 20秒以内に介助なしで完遂。
 - [] 3点: 20秒を超えるが自力で完遂。
 - [] 迷い: 台から足を踏み外したり、手すりを持ったなら2点以下です。
- 13. タンデム立位(継ぎ足立ち)
 - [] 4点: 踵とつま先をつけて30秒保持。
 - [] 3点: 足を一步前に出した状態で30秒保持。
 - [] 迷い: 「3点は足を前後した状態でもOK」というのを忘れない。
- 14. 片脚立ち
 - [] 4点: 10秒以上保持。
 - [] 3点: 5~10秒保持。
 - [] 迷い: 浮かせた足が「軸足」や「床」に触れた瞬間に時計を止めます。

【検査時間を短縮する知恵】

- 「できる」ところから攻める:
独歩可能な方なら、まず「片脚立ち」や「リーチ」から実施。満点なら簡単な座位・立位項目は「4点」とみなして省略。
- 姿勢別のパッケージ化:
座位セット: 3(座位)→1(立ち上がり)→5(移乗)→4(座る)
立位セット: 2(立位)→7(閉脚)→6(閉眼)→13(タンデム)→14(片脚立ち)
- 中止基準の即断: 7(閉脚)で激しくふらつくなら、13・14は実施せず「未実施(0点)」とし、安全と体力を優先。
- 手本(モデリング): 言葉で説明するより、「私と同じ動きをしてください」とセラピストが見本を見せるのが最も早い。

作成元