

TUG (Timed Up and Go) 記録シート

※本紙は記録用です。3 m・声かけ・開始停止・採用ルールを固定し、タイムだけでなく質的所見も残せる構成にしています。

患者 ID		評価日	
評価者		場所	
補助具・靴		歩行条件・備考	

測定前に固定する 7 点セット (再評価の再現性)		
固定項目	チェック (固定できたら □ に✓)	メモ
速度条件	<input type="checkbox"/> usual <input type="checkbox"/> fast <input type="checkbox"/> manual <input type="checkbox"/> cognitive	基本は usual。追加で fast / 派生版を行う場合は種類を明記
3 m の基準	<input type="checkbox"/> 椅子前脚 <input type="checkbox"/> 座面前縁	どちらを基準にしたか毎回同じにする
開始条件	<input type="checkbox"/> 合図『Go』で開始	殿部離床や足の第一歩で開始しない
停止条件	<input type="checkbox"/> 着座完了で停止	殿部が座面に接触した時点で統一
椅子・環境	<input type="checkbox"/> 背もたれあり <input type="checkbox"/> 座面高固定 <input type="checkbox"/> 同じ場所	床、靴、コーン位置も再検時にそろえる
補助具・介助	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 歩行器 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 接触 <input type="checkbox"/> 支持	使用物品と介助量を残す
回数・採用	<input type="checkbox"/> 練習 1 回 <input type="checkbox"/> 本測定 1~2 回 <input type="checkbox"/> 最短値 <input type="checkbox"/> 平均	施設ルールを先に固定する
中止基準	<input type="checkbox"/> 胸痛 <input type="checkbox"/> 強い息切れ <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 冷汗 <input type="checkbox"/> SpO ₂ 低下	安全優先。介助介入した試行は参考値として扱う

測定記録 (タイム+質的所見)					
測定種類	練習	1 回目 (s)	2 回目 (s)	採用値 (s)	所見・課題内容
TUG-usual					方向転換の安定性、歩幅、着座の滑らかさ
TUG-fast					fast を使った理由と安全性
TUG-manual					保持物 (例: 紙コップ 200 mL)
TUG-cognitive					課題内容 (例: 曜日逆唱、暗算)

参考目安 (usual・3 m・『Go』開始・着座完了停止で条件一致時のみ)

- ・ 12 s 以上: 高齢者の転倒リスク評価の目安 (STEADI)
- ・ 13.5 s 以上: 地域在住高齢者研究でよく引用
- ・ タイムだけでなく、方向転換のふらつき、歩幅低下、着座時の勢いも一緒に残す

再評価メモ (条件差・イベント・介入更新)

