

# ロコモ立ち上がりテスト 記録シート

反動なし・3秒保持・条件固定

患者ID _____	評価日 _____	評価者 _____	場所 _____
------------	-----------	-----------	----------

## 実施前チェック：条件と安全をそろえる

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 台高確認（40 / 30 / 20 / 10cm） | <input type="checkbox"/> 膝痛・股関節痛を確認     |
| <input type="checkbox"/> 両脚 / 片脚の条件を明記             | <input type="checkbox"/> 転倒リスク時は介助者配置   |
| <input type="checkbox"/> 反動なしで実施                   | <input type="checkbox"/> 疼痛・ふらつき時は中止可   |
| <input type="checkbox"/> 立位を3秒保持できるか確認             | <input type="checkbox"/> 前回条件（靴・時間帯）を確認 |

## 判定早見：立ち上がりテストの目安

区分	立ち上がりテストの目安	記録・対応のポイント
ロコモ度1	片脚40cmでどちらか一方が困難（両脚20cmは可）	移動機能低下の入口。左右差・疼痛・運動習慣を確認。
ロコモ度2	両脚20cmで立ち上がれない（両脚30cmは可）	進行段階。ADL低下や疼痛があれば連携を検討。
ロコモ度3	両脚30cmで立ち上がれない	社会参加への影響が大きい。安全確保を優先。

※最終判定は2ステップテスト・ロコモ25も合わせて確認する。

## 測定記録：成功可否だけでなく所見を残す

実施条件	可否	3秒保持	疼痛	代償・ふらつき・中止理由メモ
両脚 40cm	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
両脚 30/20/10cm	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
片脚 右 40cm	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
片脚 左 40cm	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
中止・変更	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			疼痛増悪・転倒リスク・疲労・条件変更など

解釈メモ：ロコモ度目安・左右差・前回との差

---



---



---

次アクション：介入・連携・再評価条件

---



---



---

記録例 片脚40cm：右不可・左可。右立脚時に膝内側痛あり。両脚20cmは反動なしで3秒保持可。次回も同条件で再評価。