

身体活動量 簡易評価シート

SB・LPA・MVPAの視点で「1日の過ごし方」を記録する

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

1. まず確認する生活活動の前提

主な生活場所	<input type="checkbox"/> 病棟 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> その他
移動の手段	<input type="checkbox"/> 独歩 <input type="checkbox"/> 杖・歩行器 <input type="checkbox"/> 車椅子 <input type="checkbox"/> 介助中心
観察方法	<input type="checkbox"/> 聴取 <input type="checkbox"/> 病棟観察 <input type="checkbox"/> 活動量計 <input type="checkbox"/> 家族情報

2. SB・LPA・MVPAの簡易記録

分類	観察・聴取する内容	チェック	所見・メモ
SB	座位・臥位で過ごす時間が長いかな	<input type="checkbox"/> 長い <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 短い	
LPA	立位・屋内歩行・家事などの軽活動があるか	<input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 一部あり <input type="checkbox"/> 多い	
MVPA	速歩・階段・運動など息が上がる活動があるか	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 定期的	

3. 1日の活動パターン

時間帯	過ごし方	SB/LPA/MVPA	メモ
午前	例：離床、洗面、歩行、休息	<input type="checkbox"/> SB <input type="checkbox"/> LPA <input type="checkbox"/> MVPA	
午後	例：リハ、家事、外出、臥床	<input type="checkbox"/> SB <input type="checkbox"/> LPA <input type="checkbox"/> MVPA	
夕方～夜	例：食事、入浴、テレビ、就寝前	<input type="checkbox"/> SB <input type="checkbox"/> LPA <input type="checkbox"/> MVPA	

4. 介入目標と次回確認

課題	今回の判断	次の一手・再評価メモ
SBを減らす	<input type="checkbox"/> 優先 <input type="checkbox"/> 経過観察	
LPAを増やす	<input type="checkbox"/> 優先 <input type="checkbox"/> 経過観察	
MVPAを検討	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> まだ早い	

5. まとめメモ（生活背景・阻害因子・本人目標）

ex) 午後の臥床が長い。食後の離床とトイレ歩行を本人目標にする。