



運動機能チェック



毎日チェックする、それだけでも運動になります。
無理せず行いましょう。痛みを感じたときは中止してください。

項目		回答		
1	背中で手を組める 右腕が上のとき	○	△	×
2	背中で手を組める 左腕が上のとき	○	△	×
3	カカト歩きで 10 回足踏みできる (10 回で○、9~5 回で△、4 回以下は×)	○	△	×
4	つま先上げ、カカト上げを 10 回連続する	○	△	×
5	右側の脚で 10 秒立ってられる (10 秒で○、9~5 秒で△、4 秒以下は×)	○	△	×
6	左側の脚で 10 秒立ってられる (10 秒で○、9~5 秒で△、4 秒以下は×)	○	△	×
7	右片脚立ちで、輪を左足に通す	○	△	×
8	左片脚立ちで、輪を右足に通す	○	△	×
9	椅子から片脚の力だけで立てる 右脚 ※	○	△	×
10	椅子から片脚の力だけで立てる 左脚 ※	○	△	×

1・2の運動



4の運動



※腕やからだの反動は使ってはいけません

○ 2点	△ 1点	× 0点
個	個	個
点	点	0 点
合計		点 / 20点満点

5・6の運動



7・8の運動



9・10の運動

