

19 Functional Balance Scale (FBS)

1. 椅座位からの立ち上がり

- 4: 立ち上がりが可能である
- 3: 手を使用して一人で立ち上がりが可能である
- 2: 数回の試行後、手を使用して立ち上がりが可能である
- 1: 立ち上がり、または安定のために最小の介助が必要である
- 0: 立ち上がりには中等度、ないし高度の介助が必要である

2. 立位保持

- 4: 安全に 2 分間の立位保持が可能である
- 3: 監視下で 2 分間の立位保持が可能である
- 2: 30 秒間の立位保持が可能である
- 1: 数回の試行にて 30 秒間の立位保持が可能である
- 0: 介助なしには 30 秒間の立位保持が不可能である

3. 座位保持 (両足を床につけ、背もたれに寄りかからずに座る)

- 4: 安全に 2 分間の座位保持が可能である
- 3: 監視下で 2 分間の座位保持が可能である
- 2: 30 秒間の座位保持が可能である
- 1: 10 秒間の座位保持が可能である
- 0: 介助なしには 10 秒間の座位保持が不可能である

4. 着座

- 4: ほとんど手を用いずに安全に座れる
- 3: 手を用いてしゃがみこみを制御する
- 2: 下腿後面を椅子に押しつけてしゃがみこみを制御する
- 1: 一人で座れるが、しゃがみこみを制御できない
- 0: 座るのに介助が必要である

5. 移乗

- 4: ほとんど手を用いずに安全に移乗が可能である
- 3: 手を用いれば安全に移乗が可能である
- 2: 言語指示、あるいは監視下にて移乗が可能である
- 1: 移乗に介助者 1 名が必要である
- 0: 安全確保のために 2 名の介助者が必要である

6. 閉眼立位保持

- 4: 安全に 10 秒間の閉眼立位保持が可能である
- 3: 監視下にて 10 秒間の閉眼立位保持が可能である
- 2: 3 秒間の閉眼立位保持が可能である
- 1: 3 秒間の閉眼立位保持ができないが、安定して立ってられる
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要である

7. 閉脚立位保持

- 4: 自分で閉脚立位ができ、1 分間、安全に立位保持が可能である
- 3: 自分で閉脚立位ができ、監視下にて 1 分間の立位保持が可能である
- 2: 自分で閉脚立位ができるが、30 秒間の立位保持は不可能である
- 1: 閉脚立位をとるのに介助が必要だが、閉脚で 15 秒間の保持が可能である
- 0: 閉脚立位をとるのに介助が必要で、閉脚で 15 秒間の保持も不可能である

8. 上肢の前方リーチ

- 4: 25 cm 以上の前方リーチが可能である
- 3: 12.5 cm 以上の前方リーチが可能である
- 2: 5 cm の前方リーチが可能である
- 1: 手を伸ばせるが、監視が必要である
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要である

9. 床から物を拾う

- 4: 安全かつ簡単に物を拾うことが可能である
- 3: 監視下にて物を拾うことが可能である
- 2: 物は拾えないが、靴まで 2.5~5 cm くらいのところまで手を伸ばすことが可能である
- 1: 物を拾うことができず、監視が必要である
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要である

10. 左右の肩ごしに後ろを振り向く

- 4: 両側とも後ろを振り向くことができる
- 3: 片側のみ振り向くことができる
- 2: 側方までしか振り向けないが安定している
- 1: 振り向く時に監視が必要である
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要である

11. 360°回転

- 4: 左右それぞれの方向に 4 秒以内で安全に 360°の回転が可能である
- 3: 一側のみ 4 秒以内で安全に 360°の回転が可能である
- 2: 360°の回転が可能だが、両側とも 4 秒以上かかる
- 1: 監視または言語指示が必要である
- 0: 回転中、介助が必要である

12. 段差踏み替え

- 4: 支持なしで安全かつ 20 秒以内に 8 回の踏み替えが可能である
- 3: 支持なしで 8 回の踏み替えが可能だが、20 秒以上かかる
- 2: 監視下で補助具を使用せず 4 回の踏み替えが可能である
- 1: 最小限の介助で 2 回以上の踏み替えが可能である
- 0: 転倒を防ぐための介助が必要、または実施困難である

13. 継ぎ足位での立位保持

- 4: 自分で継ぎ足位をとり、30 秒間の保持が可能である
- 3: 自分で足を他方の足の前におくことができ、30 秒間の保持が可能である
- 2: 自分で足をわずかにずらし、30 秒間の保持が可能である
- 1: 足を出すのに介助を要するが、15 秒間の保持が可能である
- 0: 足を出す時、または立位時にバランスを崩す

14. 片脚立位保持

- 4: 自分で片脚をあげ、10 秒以上の保持が可能である
- 3: 自分で片脚をあげ、5~10 秒間の保持が可能である
- 2: 自分で片脚をあげ、3 秒以上の保持が可能である
- 1: 片脚をあげ、3 秒以上の保持が不可能である
- 0: 検査の実施困難、または転倒を防ぐための介助が必要である

▶ 評価の目的・判定基準・対象疾患・その他

- **目的**：転倒のリスクなどを調べるためのバランス検査である。1 項目につき 0~4 点の 5 段階で評価し、合計点を算出する (56 点満点)
- **判定基準**：合計点が 45 点以下は転倒のリスクが高い。最小可検変化量は、施設入居高齢者では 8 点、慢性期脳卒中患者では 4.6 点、パーキンソン病患者では 5 点である
- **対象疾患**：バランスに障害が認められる疾患、高齢者
- **その他**：Berg Balance Scale (BBS) と呼ばれる

▶ 評価の Tips

- 段差踏み替え、継ぎ足位での立位保持、片脚立位保持は、その他の項目と比べて難易度が高い
- パフォーマンスの経時的変化を把握するため、合計点数だけでなく、減点項目も記録する