

## Timed Up & Go Test の測定について

### 【 準備するもの 】

- ・ストップウォッチ、椅子、コーン

### 測定方法

- ① 開始肢位は背もたれに軽くもたれかけ、手は大腿部の上に置いた姿勢とします。その際、両足が床に着くように配慮します。
- ② 椅子から立ち上がり、**3m先**の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。0m地点は椅子の前脚とし、3m地点はコーンの中心とします。
- ③ 測定者の掛け声に従い、一連の動作を「**通常の歩行速度**」と「**最大の歩行速度**」で1回ずつ（計2回）行ってもらいます。
- ④ **E-SAS に用いるのは「最大の歩行速度」での値**とします。
- ⑤ 測定者は対象者の身体の一部が動き出すときからお尻が接地するまでの時間を計測します。厳密な規定ではなく、立ってから座るまでとご理解ください。
- ⑥ コーンの回り方は対象者の自由とします。
- ⑦ 2回の測定後、小さい値（速い時間）の方を採用とし、**秒数の小数点以下1桁**までをご記入ください。（2桁目は四捨五入）
- ⑧ 日常生活において歩行補助具を使用している場合には、そのままご使用ください。
- ⑨ 椅子については、オリジナルは肘掛タイプですが、肘掛が無くても構いません。

### 【 注意すること 】

- ・対象者がコーンを回るときに転倒の恐れが高く、座るときに勢いがつきすぎて倒れたりする恐れがあるため、測定者は注意を払うようお願いします。（特に畳の上は滑りやすいので要注意）
- ・重要なのは、検査間で測定条件が異なることです。（評価の基準、評価者の技術など）

### 教示のポイント

「1回目は、いつも歩いている速さで、3m先のポールを回ってきてください。  
回る方向はどちらでもかまいません。戻ってきたらすぐに椅子に腰掛けてください。  
2回目は、出来る限り早く歩いて、3m先のポールを回ってきてください。」



※ 原法での歩行条件は「楽な速さ」とされていますが、E-SASでは、「できるだけ早く」とした歩行条件下での測定値を用います。これは、最大努力を課すことで、測定時の心理状態や教示の解釈の違いによる結果の変動を排除するためです。

（文献）

- ・島田裕之, 古名丈人, 他: 高齢者を対象とした地域保健活動における Timed Up & Go Test の有用性. 理学療法学 2006; 33: 105-111.
- ・Shumway-Cook A, Brauer S, Woollacott M. : Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. Phys Ther. 2001 Apr; 81(4):1060-1.