

Development of ADL index for older people

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: Demura, Shinichi メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24517/00034859

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



高齢者のためのADL調査票の作成

(課題番号：10680020)

平成10・11年度 科学研究費補助金 基盤研究C(2) 研究成果報告書

平成12年3月

研究代表者 出村慎一
(金沢大学 教育学部 教授)

金沢大学図書印



8000-89056-9

高齢者のためのADL調査票の作成

(課題番号：10680020)

平成10・11年度 科学研究費補助金 基盤研究C(2) 研究成果報告書

平成12年3月

研究代表者 出村慎一
(金沢大学 教育学部 教授)

はしがき

社会の高齢化が進み、2025年には、全人口の25%以上が高齢者で占められる。現在、日本は、他国に類を見ない速さでの高齢化社会を経験しており、医療を中心とした高齢者対策は、国家的な重要課題となっている。介護保険制度の施行により、高齢化社会が現実的なものとして国民に捉えられるようになり、関心も高まりつつある。

高齢者対策において、低下した機能水準をいかに改善・回復させるかという問題と、健康な高齢者の機能水準をどのように維持していくかという問題は、いずれも重要である。スポーツ・健康科学の領域では、主に後者の立場からの高齢者問題への様々なアプローチがなされてきている。

高齢者が健やかな日常生活を過ごすために、自己の体力水準を適切に把握し、自分に適した運動・スポーツを行うことは重要である。高齢者の体力測定の場合、若年者と異なり、安全性が最も重要視され、体力測定の実施可能性について種々の方法により事前に十分チェックする必要がある。また、体力水準が低く、個人差が大きい高齢者の体力特性、あるいは不特定多数の高齢者の体力測定を考えた場合、全ての体力要素や動作成就能力を測定すること、あるいは選択された測定項目を全員に実施することは、安全性および実用性の点から必ずしも適切とは言えない。安全性や実用性、あるいは妥当性や信頼性の点から、測定が困難な体力要素の場合には、何らかの代替的な手法により、それらの体力要素や活動能力を推定しうる指標の開発が必要と考える。しかし、現在、有効な指標が合理的な手順を踏まえて作成されているとは必ずしも言えず、高齢者の体力測定が盛んに行われつつある現状を鑑みると、前述の諸問題は早急に解決・検討すべきである。

リハビリテーション医学の領域で発展してきた、基本的・標準的な日常生活活動(ADL: activities of daily living)の成就能力を評価するADL評価の概念は、高齢者にとって重要な身体機能水準を推定する有効な手法である。ADL調査は、在宅高齢者やスポーツ活動を楽しめる健常高齢者の基礎体力や活動能力を把握するための応用可能性が高く、基本的な日常生活において自立している在宅高齢者の日常生活活動の評価も一部可能な拡大ADL調査票(交通機関の利用、買い物の有無、等)の研究が行われ、実用化しつつある。しかし、学問分野における主たる対象者の相違もあり、医学の領域では、日常生活にほとんど支障のない一般高齢者や余暇・スポーツ活動を楽しめる健常高齢者の体力や活動能力を推定する有効なADL調査票作成に関する研究はほとんど行われておらず、在宅高齢者を対象としたADL指標は、いまだ統一した指標が確立されているとは言い難い。

ADL調査票の開発には、①理論的妥当性を踏まえた調査項目の検討、②予備調査の実施による項目内容の検討、③調査結果を踏まえた調査項目および評価尺度の吟味、④信頼性および実証的妥当性(基準関連妥当性、交差妥当性、等)の検討、⑤評価基準の作成、等の段階的手順を必要とする。特に、汎用性の高い指標を作成するためにはこれらの多くの手順について段階的に慎重な吟味をすることが要求される。

我々はこれまで、障害高齢者から健常高齢者までの高齢者全体の体力・活動能力を評価しうるADL調査の作成を模索し、健常な中・高齢者の自覚的体力テスト作成、ADLを利用した障害・要介助高齢者の体力測定に関する研究を進めてきた。本研究では、これ

までの研究成果を踏まえ、健常な在宅高齢者の日常生活活動能力を評価する ADL 調査票を作成することを目的として研究に取り組んできた。前述したように、その過程には検討課題や解決すべき問題が山積しており、それら多くの問題点を一つ一つ克服し、何とか一つの研究成果としてまとめあげることができた。しかしながら、この研究課題を完結させるには2年という期間は短く、今後の課題としてあげたいいくつかの問題点は、更に継続して検討すべき課題と考える。

本研究で作成した調査票が、高齢者の機能を簡便かつ安全に評価する指標の一つとして活用されれば、幸いである。また、将来的に、今回作成した在宅高齢者のための ADL 調査票と従来の障害高齢者を対象とした ADL 調査票とを利用し、寝たきり高齢者から健常な高齢者まで広範な機能特性を有する高齢者の機能評価が可能な ADL 調査票が作成できれば、非常に有意義であろう。

最後になりましたが、今回の研究に際し、終始ご援助、ご支援頂きました関係各位に心から厚く御礼申し上げます。また、データ収集に際し、快く協力して下さいました被験者の皆様方にも深く感謝致します。

平成12年3月

金沢大学教育学部 出村慎一

目次

	頁
はしがき	1
研究組織・研究経費・研究発表	5
緒言	7
本報告書における研究手順	9
第1部：項目の選択および動作能力特性の検討	11
1. 調査項目	13
2. 在宅高齢者の各種日常生活動作（ADL）における相互の関連性と難易度の検討	17
3. 在宅高齢者の日常生活動作の特徴	31
第2部：在宅高齢者のための日常生活動作能力調査票の作成	49
1. 在宅高齢者のためのADL調査票の作成－有効な調査項目および評価尺度の提案－	51
2. 在宅高齢者の日常生活動作能力評価に有効なADL項目の検討－加齢、体力テスト、項目相互間の関係から－	71
3. 在宅高齢者の日常生活動作能力調査票の作成調査票の作成	87
今後の課題	103

研究組織・研究経費・研究発表

研究組織

研究代表者：出村慎一（金沢大学 教育学部・教授）

研究分担者：松沢甚三郎（福井医科大学・教授）

西嶋尚彦（筑波大学 体育学系・講師）

宮口尚義（金沢大学 教育学部・教授）

研究経費

平成10年度 2,700千円

平成11年度 1,000千円

合計 3,700千円

研究発表

【投稿論文】

主要論文

1. 出村慎一, 松沢甚三郎, 宮口尚義, 他7名
在宅高齢者の各種日常生活動作（ADL）における相互の関連性と難易度の検討
教育医学
44-3:500-511, 1999.
2. 出村慎一, 松沢甚三郎, 西嶋尚彦, 他5名
在宅高齢者の日常生活動作の特徴
体育学研究
44-2:112-127, 1999.
3. 佐藤進, 出村慎一, 松沢甚三郎, 宮口尚義, 他5名
在宅高齢者のための ADL 調査票の作成－有効な調査項目および評価尺度の提案－
体育学研究
45-4（印刷中）, 2000
4. 出村慎一, 松沢甚三郎, 宮口尚義, 他6名
在宅高齢者の日常生活動作能力評価に有効な ADL 項目の検討－加齢、体力テスト、項目相互間の関係から－
体力科学
49-2（印刷中）, 2000

5. 出村慎一, 松沢甚三郎, 他 6 名
在宅高齢者のための日常生活動作能力調査票の作成
体力科学
(印刷中), 2000

関連論文

1. 出村慎一, 他 3 名
在宅高齢者の生活活動能力を評価する調査票の作成－第 1 報
: 成就率 (性差・年代差) の検討を中心に－
北陸体育学会紀要
31:21-38,1995.
2. 出村慎一, 松沢甚三郎, 他 3 名
在宅高齢者の生活活動能力を評価する調査票の作成－第 2 報
: 成就における性及び年齢の影響について－
北陸体育学会紀要
32:40-52,1996.
3. 多田信彦, 出村慎一, 松沢甚三郎, 他 2 名
在宅高齢者の日常生活動作能力を評価する調査票の検討－成
就率の性差及び年齢差による項目の選択－
CIRCULAR
57:123-136,1996.
4. 南雅樹, 出村慎一, 他 2 名
在宅高齢者における日常生活動作と諸要因との関連－運動週
間、外出状況、体力、健康、日常生活の不自由さについて－
教育医学
42:10-181,1997.

【口頭発表】

1. 多田信彦, 出村慎一, 宮口尚義, 松沢甚三郎, 他 3 名
在宅高齢者の日常生活動作能力評価に有効な項目の検討－加
齢変化, 体力テスト, 及び項目相互間の関係から－
第 47 回日本教育医学会大会
1999/8
2. 出村慎一, 宮口尚義, 他 4 名
在宅高齢者のための ADL 調査票の作成－有効な項目および
尺度の提案－
第 50 回日本体育学会
1999/10

緒言

高齢社会を迎えた現在、高齢者が健やかな日常生活を過ごすために、自己の体力水準を適切に把握し、自分に適した運動・スポーツを行うことが必要とされている。文部省においても従来の体力テストを改修するとともに、高齢者の体力を適切に捉えるための体力テストの開発が検討されている。高齢者の体力測定の場合、安全性が最も重要視され、体力測定の実施可能性について種々の方法により事前に十分チェックする必要がある。また、体力水準が低く、個人差が大きい高齢者の体力特性、あるいは不特定多数の高齢者の体力測定を考えた場合、全ての体力要素や動作達成能力を測定すること、あるいは選択された測定項目を全員に実施することは、安全性および実用性の点から必ずしも適切とは言えない。安全性や実用性、あるいは妥当性や信頼性の点から、測定が困難な体力要素の場合には、何らかの代替的な手法により、それらの体力要素や活動能力を推定しうる指標の開発が必要と考える。

以上のごとく、若年者と異なり高齢者の体力測定の場合、安全性および実用性の点から、体力測定自体の実施可否を把握する簡便で有効な指標が必要不可欠である。また、高齢社会の到来を踏まえ、高齢者の体力評価の必要性・重要性が益々高まると考えられるが、時間的・環境的制約等の事情により、体力測定の実施が困難な高齢者も多い。そのような高齢者の体力水準を概略的に簡便に推定しうる指標や指針が必要であろう。しかし、現在、有効な指標が合理的な手順を踏まえて作成されているとは必ずしも言えず、高齢者の体力測定が盛んに行われつつある現状を鑑みると、前述の諸問題は早急に解決・検討すべきである。

高齢社会を予測し、これまでも高齢者の体力を安全に簡便に評価するための研究が種々の観点から行われ、発表されている。リハビリテーション医学の領域では、障害高齢者や要介助高齢者など、体力・身体機能の測定が困難な高齢者の基本的・標準的な日常生活活動（ADL: activities of daily living）能力を評価するために、ADL 評価の概念が構築されてきた。高齢者の場合、ADL 達成能力に基づく体力推定は有効な手法であり、ADL 調査は、在宅高齢者やスポーツ活動を楽しめる健常高齢者の基礎体力や活動能力を把握するための応用可能性が高い。これまでも、基本的な日常生活において自立している在宅高齢者の日常生活活動の評価も一部可能な拡大 ADL 調査票（交通機関の利用、買い物の有無、等）の研究が行われ、実用化しつつある。しかし、学問分野における主たる対象者の相違もあり、医学の領域では、日常生活にほとんど支障のない一般高齢者や余暇・スポーツ活動を楽しめる健常高齢者の体力や活動能力を推定する有効な ADL 調査票作成に関する研究はほとんど行われていない。

我々はこれまで、障害高齢者から健常高齢者までの高齢者全体の体力・活動能力を評価しうる ADL 調査の作成を模索し、健常な中・高齢者の自覚的体力テスト作成、ADL を利用した障害・要介助高齢者の体力測定に関する研究を進めてきた。これまでの研究成果を踏まえ、本研究では、健常な在宅高齢者の日常生活活動能力を評価する ADL 調査票を作成することを目的とする。

本研究では、以下の具体的な検討課題について検討する。

1. 従来の種々の先行研究を参考に、理論的妥当性に基づいた、高齢者の生活活動領域の仮説構造を設定し、各領域を代表する項目を広範囲に選択する。
2. 予備調査、第一次調査、および第2次調査より収集した資料の基礎解析結果に基づき、第1次 ADL 調査票を作成する。
3. 第1次 ADL 調査項目の基礎解析結果に基づき、有効な調査項目および評価尺度を検討する
4. ADL 調査票による結果は、実際の体力水準をある程度反映していることが重要である。本研究では、調査項目間の内的整合性による妥当性のみならず、体力測定結果を妥当基準とした基準関連妥当性の検討を行う。加えて、ADL による評価と健康度および体力自己評価との関連についても検討する。これらの検討を通して、最終的に有効と考えられる ADL 項目および調査票を作成する。
5. 簡便な ADL 調査票および評価基準・判定基準を作成する。

また、上述の研究課題を検討し、在宅高齢者のための ADL 調査票を作成することにより、以下の諸点における有効性が期待できる。

1. 不特定多数の高齢者の体力測定の場合、安全性が最優先される。事前のメディカルチェックと共に、基本的な日常生活活動能力の評価は必要不可欠である。本研究で作成する ADL 調査票はスクリーニングテストの役割を果たす。
2. 本研究で作成する ADL 調査票を利用することにより、体力測定が不可能な高齢者や危険な高齢者、あるいは時間的・環境的制約等により体力測定が困難な高齢者の体力や活動能力を概略的に把握・評価することができる。
3. 安全性、実用性の点から全ての体力要素の測定は困難であり、場合によって危険性が伴う。本研究で作成する ADL 調査票により、測定が困難な体力要素や生活活動成就能力を簡便に推定しうる。

本報告書における研究手順

本研究は以下の手順により実施された。
 関連論文の論文番号は、主要論文の論文番号に対応する。

第1部: 項目の選択および動作能力特性の検討

高齢者の日常生活活動および体力の構造の検討	文献研究	関連論文
各動作領域を代表する調査項目の選択	理論的妥当性の検討	
調査 予備、第1次、第2次調査		
第1次ADL調査票の作成	133項目を選択	
項目分析 ①項目の難易度および項目相互間の関連性の検討 ②各項目における成就特性(性差、加齢変化)の検討		論文1 論文2

第2部: 在宅高齢者のための日常生活動作能力調査票の作成

調査および体力測定 ADL、生活条件調査および体力測定		
ADL調査項目の検討 I ①多段階評価尺度に適した項目の選択 ②評価尺度の検討	15項目を選択	論文3
ADL調査項目の検討 II ①項目相互間の関連性の検討 ②年齢との関係の検討 ③体力実測値との関係の検討 ④有効な項目および評価尺度の吟味	12項目を選択	論文4
ADL調査票の作成 ①信頼性の検討 ②実証的妥当性の検討 a.加齢変化の検討 b.体力実測値との関係の検討 c.健康度・体力自己評価との関係の検討 d.運動習慣との関係の検討 ③評価基準の提示 a.総合得点によるスクリーニング b.項目によるスクリーニング	実証的妥当性の検討 評価基準の提示	論文5

第1部：項目の選択および動作能力特性の検討

1. 調査項目
2. 在宅高齢者の各種日常生活動作(ADL)における相互の関連性と難易度の検討
3. 在宅高齢者の日常生活動作の特徴

1. 調査項目

本研究では、Lawton (1972) の活動能力に関する構造、各種 ADL 尺度 (西嶋ほか, 1993 ; 細川ほか, 1994 ; 古谷野ほか, 1986) や高齢者の日常生活における広範な動作内容を考慮し、高齢者の日常生活動作の構造を図 1 の様に仮定した。日常生活動作は、活動範囲や難易度など水準の異なる、I : 基本的日常生活動作、II : 生活関連動作、III : 創造的活動動作の 3 領域からなると仮定し、下位動作は 10 群 (1. 移動・階段昇降・自乗、2. 起居・姿勢保持、3. 更衣、4. 食事、5. 調理、6. 掃除、7. 運搬、8. 入浴、9. 排泄・整容、10. その他、余暇活動) に分類した。また、これらの動作は Gallahue (1976) や金ほか (1993) の報告した、A:移動系、B:操作系、C:平衡系に、D:姿勢変換系を加えた 4 動作系に分類できると考えられた。

これらの仮説構造に基づいて、先行研究を参考に、各領域、動作群、動作系を代表する項目を可能な限り抽出した。242 項目が当初抽出され、これまでの我々の先行研究 (参考論文参照) の検討を通して 133 項目が調査項目として選択された。133 項目には、例えば、5 分歩行、10 分歩行、15 分歩行のように、付帯条件 (時間、距離、負荷など) により難易度の異なる類似動作が含まれている。本研究では、これらの項目を用い、有効な項目の吟味を行った。

仮説構造、文献研究、調査項目は、図 1、表 1、表 2 にそれぞれ示した。

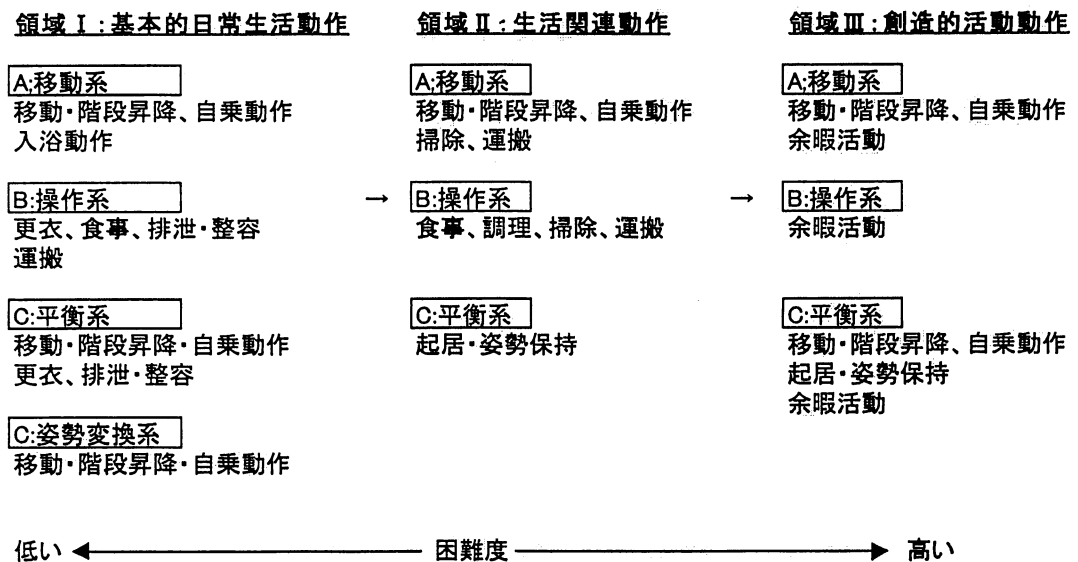


図 1 在宅高齢者における日常生活動作の仮説構造

表2 既存の調査項目（一般高齢者用ADL調査票）に関する概要

文献	被検者	測定項目	<結論及び内容>
Lawton & Brody (1969)		電話、買い物、食事の仕度、家事、洗濯外出時の交通手段、医薬品の服用、金銭の出納の8項目	この指標は手段的ADL指標と呼ばれ、正常な成人が日常行っている活動により近い水準で老人のADLを測定しようとした最初の試み。伝統的な男女の生活パターンの違いを考慮して、男女別の採点基準が設けられている。この尺度の再現性係数は男で0.96、女で0.93が高く、他の3つの測定尺度との積率相関係数は、0.36~0.61で必ずしも十分なものではなかったと報告している。
職業研究所 (1978)	高齢者職業相談所に求職にきた55歳から65歳の1334人(男子1282人、女子52人)	筋力や瞬発力(原動力)柔軟性や平衡能や巧緻性(調整力)、全身持久性(持続力)等の日常生活の基本となる諸機能から16項目選択	運動や動作の主観的余裕、自覚的体力観、疲労の自覚症状、身体の健康に関する自覚症状、身体的老化に関する自覚症状等からなる調査票である。
Pfefferら (1982)	一般在宅老人	機能的ADLと手段的ADLを含む10項目	機能的ADL指標の得点と手段的ADL指標の得点との積率相関係数は0.72で信頼区間は0.64~0.79であったと報告している。
古谷野ら (1986) (老研式)	都市在住の65歳以上の高齢者7,735名	手段的及び機能的ADL尺度、及び、社会的役割から抽出された13項目	質問項目は、手段的自立、知的能動性及び社会的役割の3つの共通因子によって構成され、各因子はLawtonの体系図の中の、社会的役割、状況対応及び手段的自立に属するとしている。信頼性の検討において、内的整合性による信頼性係数は0.913と高かったと報告している。
生山ら (1991)	都市在住及び老人ホーム在住の50歳以上の者945名(在宅734名、老人ホーム211名)	Lawtonの身体的自立から機能的健康度までを、身体活動水準とし、その中から20項目選択	高い水準から低い水準までの動作能力を捉えることを目的として作成され、76%の信頼性係数が得られたと報告している。また、高齢者の身体活動能力を体力要素別に分け、高齢者に必要かつ特徴的な因子として筋力系及び持久力系因子をあげている。
西嶋ら (1993)	60歳以上在宅高齢者640名(男204、女436名)	生山らの指標に、調整力を示す項目を付加した35項目	年齢、生活体力のフィールドテストの測定値、それを基に算出した総合得点、及び握力を外的基準として妥当性の検討を行い、年齢間で男性が-0.394、女性で-0.340、総合得点との間に男性が0.612、女性で0.473の有意な相関が認められた。また、各測定値および握力の値との間においても有意な相関係数が認められた。
金ら (1993)	60~94歳の在宅高齢女性252名	日常生活動作に関する質問用紙をもとに24種目からなる簡易組テスト	高齢者の日常生活動作能力の因子構造を検討した結果、全身の移動、上肢の操作、手指の操作および起立・姿勢変換の4因子が抽出された。この4因子を基に、合計24種目からなる簡易組テストを作成している。
金ら (1994)	韓国の老人大学に通う高齢女性159名。交差妥当性の検討のために別の老人大学に通う高齢女性200名を対象とした。	全身の移動、上肢の操作、手指の操作及び起立・姿勢変換の因子からなる項目を作成した。	調査項目を共通性、信頼性、妥当性等の立場から検討を行い、下記に示す項目を選択した。この簡易質問紙の信頼性を推定した結果は、0.77~0.88であり、因子分析から得た各動作領域の領域得点を妥当基準にした基準関連妥当性は全て0.74以上、また年齢との相関も負の値を示した。

表1. 調査項目

領域a	領域b	領域c	No.	項目内容	領域a	領域b	領域c	No.	項目内容
I	A	1	1	家の中を自由に歩いて移動する～	I	B	3	69	1人でかぶり型衣類(シャツなど)を着る～
I	A	1	2	高さ20cmほどのしきをまたぐ～	I	B	3	70	1人で前開き型衣類(カッターシャツなど)を着る～
I	A	1	3	幅20cmほどの溝をまたぐ～	I	B	3	71	1人でズボン穴にベルトを通す～
I	A	1	4	幅30cmほどの溝をまたぐ～	I	B	4	72	フォークまたはスプーンを使い食事をする～
I	A	1	5	幅20cmほどの溝をたびこえる～	I	B	4	73	フォーク、スプーン、はしを上手に使い食事をする～
I	A	1	6	幅30cmぐらゐの溝をたびこえる～	I	B	4	74	皮の薄いみかんを手でむく～
II	A	1	7	となり近所なら外出する～	I	B	4	75	皮の厚い夏みかんでも手でむく～
II	A	1	8	自分の町内なら、外出する～	I	B	4	76	プッシュ式のポットでお湯や水をコップにそそぐ～
II	A	1	9	かなり遠いところでも外出する～	I	B	4	77	やかんの中のお湯や水をコップにそそぐ～
I	A	1	10	病院や施設のゆるやかな坂の上り下り～	II	B	4	78	1しようびんを両手で持ち、お酒をコップにつぐ～
II	A	1	11	さか道のり下り～	II	B	4	79	1しようびんを片手で持ち、お酒をコップにつぐ～
II	A	1	12	急なさか道のり下り～	II	B	5	80	包丁などで、野菜や果物を細かく切る(千切りなど)～
I	A	1	13	つえなどを使い、まっすぐ歩く～	II	B	5	81	包丁などで、じゃがいものような小さな物の皮をむく～
I	A	1	14	何も利用せずにまっすぐ歩く～	II	B	5	82	すり鉢を押さえたらええ、すりこぎを使いごまなどをする～
I	A	1	15	片手に軽い物を持って歩く～	II	B	5	83	自分ですり鉢を押さえ、すりこぎを使いごまなどをする～
I	A	1	16	両手に軽い物を持って歩く～	II	B	5	84	びんを押さえたらええ、栓めきを使い栓を開ける～
II	A	1	17	途中で休みをとり、歩道橋を渡る～	II	B	5	85	自分でびんを押さえ、栓めきを使い栓を開ける～
II	A	1	18	途中で休みをとらずに歩道橋を渡る～	II	B	6	86	肩よりも高い所のせんたくものを干し、取り込む～
II	A	1	19	歩道橋を素に渡る～	II	B	6	87	手伝わたらええ、重いふとんをたたむ～
II	A	1	20	横断歩道を青信号の間によゆうをもって渡る～	II	B	6	88	1人で重いふとんをたたむ～
II	A	1	21	5分間ほどなら普通に歩く～	II	B	6	89	しゃがんだ姿勢でぞうきん掛けをする～
II	A	1	22	10分間ほどなら普通に歩く～	II	B	6	90	ほうきを使いゴミをはく～
II	A	1	23	15分間ほどなら普通に歩く～	II	B	6	91	ほうきとちり取りを使い、ゴミを取る～
II	A	1	24	30分間ほどなら普通に歩く～	II	B	6	92	そうじ機を使う～
II	A	1	25	1時間でも普通に歩く～	II	B	6	93	肩の高さの手の届く範囲ならば、はたきを使いそうじする～
II	A	1	26	3分間ほどならいそぎ歩きする～	II	B	6	94	肩よりも高い所でもはたきを使いそうじする～
II	A	1	27	5分間ほどならいそぎ歩きする～	I	A	7	95	中身の入っているなべをこぼさずに持つ～
II	A	1	28	10分以上でもいそぎ歩きする～	II	A	7	96	中身の入っているなべをこぼさずに持って移動する～
I	A	1	29	つま先立ち～	II	A	7	97	5kgほどのお米袋やつけもの石などを所持～
III	A	1	30	つま先立ちで5mほど歩く～	II	A	7	98	5kgほどのお米袋やつけもの石などを所持、5mほど歩く～
III	A	1	31	つま先立ちで10mほど歩く～	II	A	7	99	5kgほどのお米袋やつけもの石などを所持、10mほど歩く～
III	A	1	32	つま先立ちで20m以上歩く～	II	A	7	100	10kgほどのお米袋やつけもの石などを所持～
III	A	1	33	段のどび石(約30cm幅)をぐらぐらせずに渡る～	II	A	7	101	10kgほどのお米袋やつけもの石などを所持、5mほど歩く～
II	A	1	34	手すりにつかまらず、階段を1足1段で上り下りする～	II	A	7	102	10kgほどのお米袋やつけもの石などを所持、10mほど歩く～
II	A	1	35	両手を使い、腰を下ろすか、四つんばいのまままっすぐ上がる～	II	B	7	103	重いふとんを押し入れに入れられないが、出す～
II	A	1	36	立った姿勢のまま、えんじから家へ上がる～	II	B	7	104	重いふとんを押し入れから出し入れする～
II	A	1	37	1人でタクシーを乗り降りする～	II	A	7	105	夏ふとんや毛布などの軽いふとんを両手でかかえて歩く～
I	A	1	38	介助があれば、バスを乗り降りする～	II	A	7	106	重いふとんでも両手でかかえて歩く～
II	A	1	39	時間はかかるが、1人でバスを乗り降りする～	II	A	7	107	水が半分以上入ったバケツを持ち上げる～
II	A	1	40	1人で普通にバスを乗り降りする～	II	A	7	108	水が半分以上入ったバケツを持ち、こぼさずに5mほど運ぶ～
III	A	1	41	列車やバスを1人で利用する～	I	A	8	109	何にもつかまらず、浴そうを持ち出す～
II	A	1	42	介助があれば、エスカレーターを乗り降りする～	I	D	9	110	何かにつかまれば、和式トイレを使用する～
III	A	1	43	ベルトにつかまらず、エスカレーターを乗り降りする～	I	D	9	111	何にもつかまらず、和式トイレを使用する～
III	A	1	44	ベルトにつかまらず、エスカレーターを乗り降りする～	I	B	9	112	手のつめを自分で切る～
I	D	2	45	仰向けから半身の状態になり、両手を使い上体を起こす～	I	B	9	113	足のつめを自分で切る～
I	D	2	46	仰向けから両手でたみを押し、上体を起こす～	III	B	10	114	赤ん坊(1歳未満児)をだきあげる～
I	D	2	47	仰向けから手を使わずに、上体を起こす～	III	B	10	115	はさみを使い、線に沿って紙などを正しく切る～
I	D	2	48	床に座り、膝を伸ばしたままで膝をつかむ～	III	A	10	116	はしごにのぼる～
I	D	2	49	床に座り、膝はやや曲るが、足首をつかむ～	III	B	10	117	草むしり程度の軽い畑仕事をやる～
I	D	2	50	床に座り、膝を曲げずに足首をつかむ～	III	C	10	118	いすに座った状態で、片足を水平に上げる～
I	D	2	51	立った姿勢から何にもつかまらずに床に座る～	III	C	10	119	いすに座った状態で、5秒間ほど片足を水平に上げる～
I	D	2	52	立った姿勢で膝を曲げず、手を下に伸ばし、膝に触れる～	III	C	10	120	いすに座った状態で、両足を水平に上げる～
I	D	2	53	立った姿勢で膝を曲げず、手を下に伸ばし、足首に触れる～	III	C	10	121	いすに座った状態で、5秒間ほど両足を水平に上げる～
I	D	2	54	立った姿勢で膝を曲げず、手を下に伸ばし、床に触れる～	III	C	10	122	目を開けたまま2、3秒間、片足立ち姿勢をとる～
I	D	2	55	いすに座った状態から何にもつかまらず立つ～	III	C	10	123	目を開けたまま30秒間、片足立ち姿勢をとる～
I	D	2	56	床に座った状態から何にもつかまらず立つ～	III	C	10	124	目を閉じた状態で、両足立ち姿勢をとる～
III	C	2	57	何かにつかまらず、膝立ち姿勢をする～	III	C	10	125	目を閉じた状態で、片足立ち姿勢をとる～
III	C	2	58	何にもつかまらず、膝立ち姿勢をする～	III	C	10	126	目を閉じた状態でとび上がり、体を横むきにする～
III	C	2	59	何かにつかまらず、膝立ち姿勢を10秒間つづける～	III	C	10	127	目を閉じたまま5秒間ほど、片足立ち姿勢をとる～
III	C	2	60	何にもつかまらず、膝立ち姿勢を10秒間つづける～	III	B	10	128	電話をかけた後、受けたりする～
III	C	2	61	何にもつかまらず、膝立ち姿勢を20秒間以上つづける～	III	A	10	129	あぶないと思った時、すぐ身をかわす～
II	C	2	62	列車やバスの吊り皮や手すりにつかまらず、5分間ほど立っている～	III	A	10	130	1人で買物をする～
II	C	2	63	列車やバスの吊り皮や手すりにつかまらず、10分間ほど立っている～	III	B	10	131	新聞紙をたばね、ひもでくくる～
II	C	2	64	列車やバスの吊り皮や手すりにつかまらず、15分間以上でも立っている～	III	B	10	132	床にころがったものを両手で拾う～
I	C	3	65	立った姿勢で何かにつかまらず、1人でズボンやスカートをはく～	III	B	10	133	床にころがったものを片手で拾う～
I	C	3	66	立った姿勢で何にもつかまらず、1人でズボンやスカートをはく～					
I	C	3	67	介助があれば、立った姿勢でくつ下をはく～					
I	C	3	68	立った姿勢で何かにつかまらず、1人でくつ下をはく～					

注) 領域a. I: 基本的な日常生活動作, II: 生活関連動作, III: 創造的動作

注) 領域b. A: 移動系動作, B: 操作性動作, C: 平衡系動作, D: 姿勢変換系動作

注) 領域c. 1: 移動・階段昇降・自乗動作, 2: 起居・姿勢保持動作, 3: 更衣動作, 4: 食事動作, 5: 家事(調理)動作, 6: 家事(掃除)動作, 7: 運搬動作, 8: 入浴動作, 9: 排泄・整容動作, 10: 生活関連動作・その他