

A D L (日常生活活動テスト)

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。
1. 5~10分程度 2. 20~40分程度 3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。
1. 走れない 2. 3~5分程度 3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。
1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。
1. 手すりや壁につかまらないと昇れない
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。
1. できない
2. 手を床についてなら立ち上がれる
3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。
1. できない 2. 10~20秒程度 3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。
1. 立ってられない
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。
1. 座らないとできない
2. 何かにつかまれば立ったままできる
3. 何にもつかまらなくて立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。
1. 両手でゆっくりとならできる
2. 両手で素早くできる
3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。
1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。
1. できない 2. 1~2回程度 3. 3~4回以上

総合得点

判定