

ひじ チェック用フローチャート

ひじの動きチェック①

両手で顔が洗える

いいえ



はい



ひじ①

ひじを曲げるとひじの関節の中が痛い

いいえ



はい



ひじ②

ひじを曲げると上腕～ひじの後側がつっぱる

いいえ



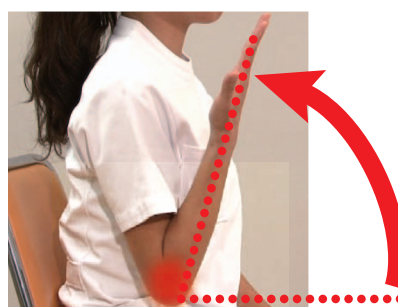
はい



ひじ③

ひじ④

- ひじが曲げられるかどうかを確認します。



ひじを曲げたときに痛みやつっぱりはありますか？

ひじの動きチェック②

ひじがまっすぐに伸びる

いいえ



はい



ひじ⑤

ひじを伸ばすとひじの関節の中が痛い

いいえ



はい



ひじ⑥

ひじを伸ばすと上腕～ひじの前側がつっぱる

いいえ



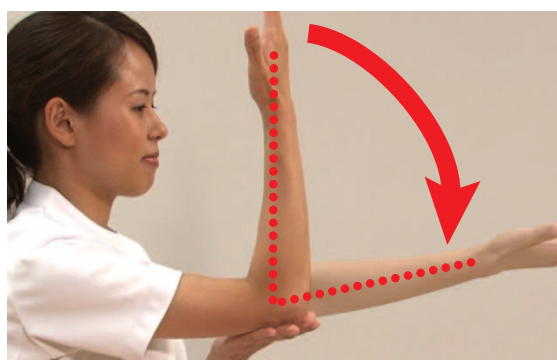
はい



ひじ⑦

ひじ⑧

- ひじがのばせるかどうかを確認します。



ひじを伸ばしたときに痛みやつっぱりはありますか？

ひじの動きチェック③

テーブルの上で、痛みなく
手のひらを上に向けることができる

いいえ ↓ はい → ひじ⑨

テーブルの上で、手のひらを
上に向けると関節の中が痛い

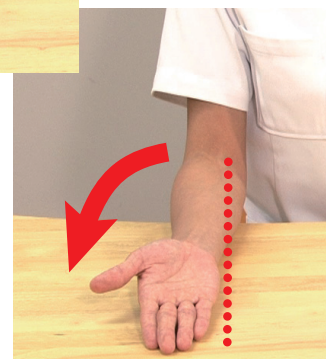
いいえ ↓ はい → ひじ⑩

テーブルの上で、手のひらを
上に向けるとひじから下がつっぱる

いいえ ↓ はい → ひじ⑪

ひじ⑫

- ひじを外旋（外側にひねること）できるかどうかを確認します。



テーブルに垂直に置いた手を外側に倒して手のひらを上に向けたとき、痛みやつっぱりはありますか？

ひじの動きチェック④

テーブルの上で、痛みなく
手のひらを下に向けることができる

いいえ ↓ はい → ひじ⑬

テーブルの上で、手のひらを
下に向けると関節の中が痛い

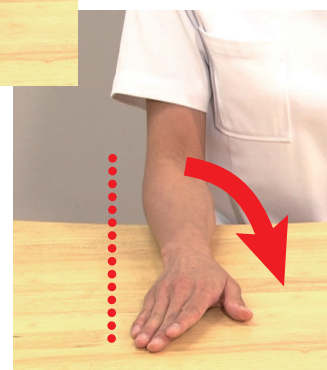
いいえ ↓ はい → ひじ⑭

テーブルの上で、手のひらを
下に向けると、ひじから下がつっぱる

いいえ ↓ はい → ひじ⑮

ひじ⑯

- ひじを内旋（内側にひねること）できるかどうかを確認します。



テーブルに垂直に置いた手を内側に倒して手のひらを伏せたとき、痛みやつっぱりはありますか？

ひじの筋力チェック

ひじを曲げ伸ばしても痛みがない

はい

いいえ

ひじ⑰

2リットルのペットボトルを
入れた袋を
10秒間持ち続けられる

はい

いいえ

ひじ⑱

壁を使ってうで立てふせができる

はい

いいえ

ひじ⑲

ひざをついてうで立てふせができる

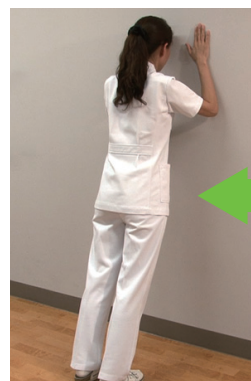
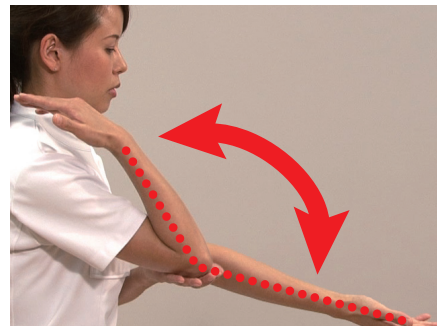
はい

いいえ

ひじ⑳

ひじ⑰～ひじ㉓の
全ての訓練が
行えます。

■ ひじにどれくらいの筋力があるかを確認します。



ひざの動きチェック①

ひざを曲げて、
ひざの裏に手が挟める

いいえ

はい

ひざ①

深くひざを曲げると
ひざの関節の中やひざの後面が痛い

いいえ

はい

ひざ②

ひざを曲げていくと、
太ももやひざの前面がつっぱる

いいえ

はい

ひざ③

ひざ④

- ひざが曲げられるかどうかを確認します。



ひざを曲げたときに
痛みやつっぱりは
ありませんか？



ひざの動きチェック②

ひざがまっすぐに伸びる

いいえ

はい

ひざ⑤

ひざを伸ばすとひざの関節の中が痛い

いいえ

はい

ひざ⑥

ひざを伸ばすと太もも・ひざ・ふくらはぎがつっぱる

いいえ

はい

ひざ⑦

ひざ⑧

- ひざが伸ばせるかどうかを確認します。



ひざを伸ばしたとき
に痛みやつっぱり
はありませんか？



ひざの筋力チェック

あお向けで足をあげられる

はい

いいえ

ひざ⑨

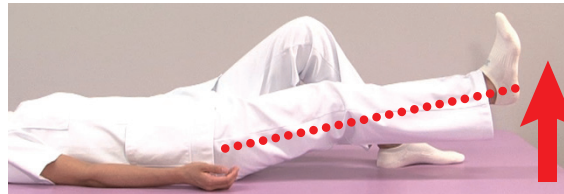


あお向けで、ひざを伸ばしたまま足をあげられる

はい

いいえ

ひざ⑩



いすに腰かけた状態で、ひざが伸ばせる

はい

いいえ

ひざ⑪



いすに腰かけ、逆側の足を交差させた状態で、ひざが伸ばせる

はい

いいえ

ひざ⑫



片足で立てる

はい

いいえ

ひざ⑬



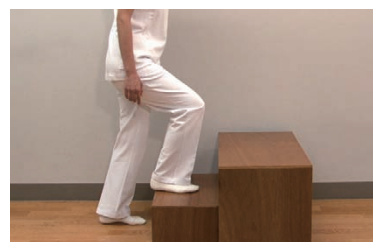
手すりなしで階段を1段ずつ上り下りできる

はい

いいえ

ひざ⑭

ひざ⑮



■ ひざにどれくらいの筋力があるかを確認します。

あし チェック用フローチャート

あしの動きチェック①

足首をほぼまっすぐまで伸ばせる

いいえ



はい



あし①

足首を伸ばすとすねがつっぱる

いいえ



はい



あし②

あし③

■ 足首が伸ばせるかどうかを確認します。



足首を伸ばしたときにつっぱる感じはありませんか？

あしの動きチェック②

ひざをできるだけ伸ばした状態で、足首を直角以上に曲げることができる

いいえ



はい



あし④

ひざを曲げた状態で足首を直角以上に曲げることができる

いいえ



はい



あし⑤

ひざを曲げた状態で足首を曲げるとふくらはぎがつっぱる

いいえ



はい



あし⑥

あし⑦

■ 足首が曲げられるかどうかを確認します。



足首を曲げたときにつっぱる感じはありませんか？

あしの筋力チェック①

座った状態で、足首を伸ばせる

はい

いいえ

あし⑧

いすに深めに腰かけ、足底を床につけ、
ひざを直角に曲げた状態で、
つま先をつけて
かかとを上げることができる*

はい

いいえ

あし⑨

前画面*の動きを、
ひざを両手で押さえて
負荷をかけながら行うことができる

はい

いいえ

あし⑩

手すりにつかまり、
足底を床につけた状態から、
つま先立ちになることができる

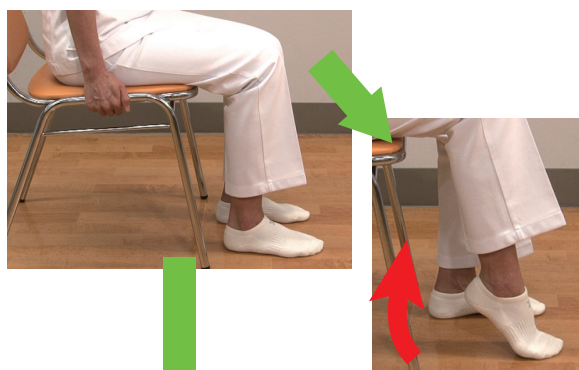
はい

いいえ

あし⑪

あし⑫

■ どれくらい足首を伸ばす筋力がある
かを確認します。



両手でひざを下に
押しながらかかと
を上げられますか？



あしの筋力チェック②

いすに腰かけた状態で
足首を曲げられる

はい

いいえ

あし⑬

いすに腰かけ、ひざをできるだけ
直角近く曲げ、かかとをつけて
つま先を持ち上げることができる

はい

いいえ

あし⑭

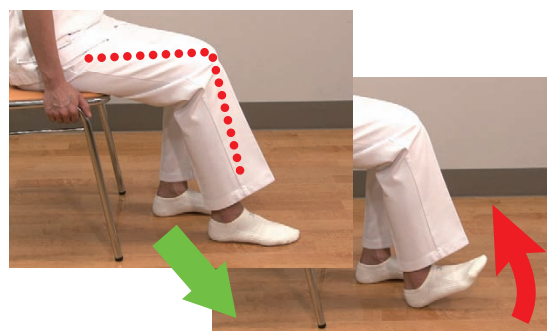
手すりにつかまったまま、雑誌などの
上につま先を出した状態での
片足かかと立ちが5秒できる

はい

いいえ

あし⑮

あし⑯



1



2



つま先を床につけて

3



かかとをつけたままつま先をあげる

■ どれくらいつま先を上げる筋力があるかを確認します。