

実施上の一般的注意

- 1 テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意する。
なお、測定する側の責任者の指導のもとに、以下の手順で健康状態のチェックを必ず行い、事故防止に万全を期する。
 - ① テストを実施する前に、あらかじめ被測定者に別紙の健康状態のチェック表及びADL（日常生活活動テスト）に記入してもらっておく。
 - ② ADL（日常生活活動テスト）の回答状況について「ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準」により判定し、テスト実施の可否について検討する。
 - ③ 原則として、テストには医師が立ち会うものとする。
 - ④ 立ち会った医師（保健婦あるいは看護婦）は、テスト前に健康状態のチェック表を確認し、必要に応じてさらに問診を行う。
*特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。
*特に胸痛などの胸部症状のチェックは注意深く行うべきである。
 - ⑤ 血圧測定及び脈拍数測定は必ず行う。血圧測定は、可能な限り立ち会った医師が聴診法により行う。医師が立ち会わない場合あるいは被測定者が多人数の場合には、自動血圧計または医師以外の血圧測定に熟知した者による測定でもよい。
 - ⑥ 立ち会った医師は、④、⑤のデータを総合的に判断し、テストの実施の可否やテストの一部の禁止などを決定する。
 - ⑦ 医師が立ち会っていない場合には、健康状態のチェック表で体の具合が悪い点があれば、テストを延期あるいは中止させる。
 - ⑧ 医師が立ち会っていない場合、収縮期血圧が160mmHg以上、拡張期血圧が95mmHg以上の時、脈拍数が100拍/分以上の時には、テストを延期あるいは中止させる。
*ただし被測定者が強く希望する場合には、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行に関しては実施可能とする。
 - ⑨ 薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、6分間歩行は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。