

# Hand 10

## 上肢機能評価 (Hand 10) の記入について

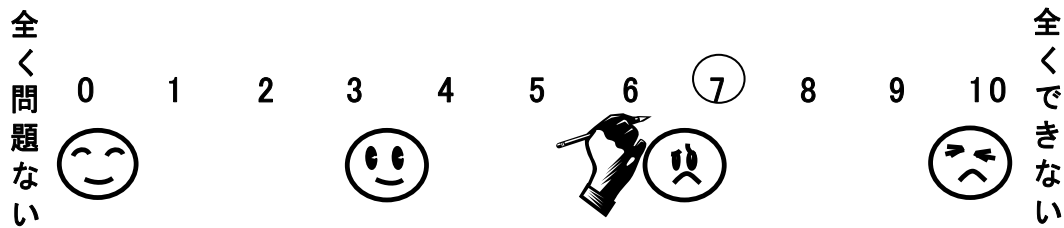
この質問表はあなたの手や腕の症状や能力を調べるためのものです。

それぞれの質問に対して、先週1週間の状態を思い出して教えてください。

質問文とその内容を示したイラストがあります。各動作を行うにあたって、左右どちらの手あるいは両手を使ったかは関係ありません。あなたがどの程度できたかを○で示してください。普通にできたときは0に○をします。全くできなかった時は10です。半分くらいできたときは5です。10段階の中、どのあたりになるか考えて数字に○をしてください。あなたが普通は右手で字を書き、先週は何かのトラブルが起き左手で書いていたなら、左手で字を書く動作について最も当てはまる状態を示してください。

質問の中にあなたが先週1週間で実際に行っていないものがあった場合には、どの程度できたかを想像して、できるだけすべての質問にお答えください。

(例) 下の例は普通の10分の3(30%)程度できると思ったときの○の位置です。顔をしかめるほどはやりにくいけれども、普段どおりにはできない状態です。

































お名前

年齢 歳 性別 男 / 女 利き手 右 / 左

記入日 年 月 日

カルテ番号



	どうさないよう 動作内容	ひょうか 評価(数字に○をつけてください。)	
1	りょうて せんがん 両手で洗顔する 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
2	りょうて 両手でのシャツの ボタンのかけはずし 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
3	わるいほうの手で じゃぐち 蛇口をひねる 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
4	りょうて つか 両手を使って ぎゅうにゅう 牛乳パックを開ける 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
5	わるいほうの手で えんけい 円形のドアノブを回し、 おも 重いドアを開ける 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
6	りょうて かみ あら 両手で髪を洗う 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
7	ちからしごと 力仕事を せい いっぱい 精一杯できる 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
8	にちじょうせいかつ 日常生活が ふつう 普通にできる 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
9	わるいほうの手は ていどいた どの程度痛いですか 	全く痛くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	耐えられない
10	わるいほうの手のために じしん うしな 自信を失っている 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全く自信がない

ご協力ありがとうございました。