

Hand 20

上肢機能評価 (Hand 20) の記入について

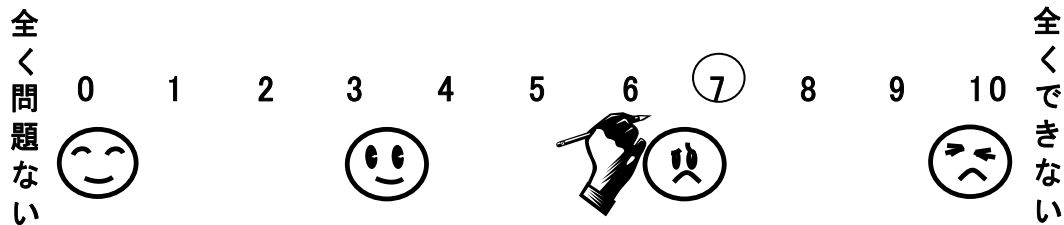
この質問表はあなたの手や腕の症状や能力を調べるためのものです。

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を○で囲んでください。あなたが普段は右手で字を書いている、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つた場合には、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) 下の例は普段の3割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たくないけれども、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



	どうきないよう 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 つめ き 両手の爪を切る (つめきりをつか 使って) 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
3	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
4	わるいほうの手で コインをひろう 	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 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
6	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
7	ペットボトルの フタをあ 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
8	タオルをかたくしぼ 絞る 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
9	ほうちょう 包丁でリンゴの かわ 皮をむく 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    	全くできない
10	わるいほうの手で えんけい 円形のドアノブをまわ し、 おも 重いドアをあ 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

	どうさないよう 動作内容	ひょうか すうじ 評価(数字に○をつけてください。)	
11	ずじょう たな りょうて 頭上の棚に両手で おも 重いカバンをのせる (5kgのカバン) 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊 😊 😞 😞	全くできない
12	せんたくもの せんたく 洗濯物を洗濯バサミを つか 使って干す 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊 😊 😞 😞	全くできない
13	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
14	わるいほうの手で しんぶん 新聞のページをめくる 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊 😊 😞 😞	全くできない
15	ちからしごと 力仕事を せいいつぱい 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
16	わるいほうの手を ひとまえ だ 人前に出しても びようてき き 美容的に気にならない 	全く気にならない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊 😊 😞 😞	とても気になる
17	しゆみ 趣味ができる (え さいほう 絵、裁縫、 スポーツなど) 	全く問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊 😊 😞 😞	全くできない
18	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
19	わるいほうの手は 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
20	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。