

健康的な生活を送る事が出来る期間（健康余命）を左右する要素として
虚弱・転倒・尿失禁・低栄養・軽度認知症などがあります。

先月は「虚弱状態」を把握する質問をお伝えしましたが、いかがでしたか？

今月は「転倒」に関する「おたっしや21」（東京都老人総合研究所作成）の
質問と実技を紹介します。

転倒に関して感度55.2%、特異度57%の確率で判定できるものです。

以下は質問と実技です。

- 1・現在、三種類以上の薬を飲んでいますか？
・はい ・いいえ （はいの回答で1点）
- 2・この一年間に入院したことがありますか？
・はい ・いいえ （はいの回答で1点）
- 3・この一年間に転んだことがありますか？
・はい ・いいえ （はいの回答で3点）
- 4・現在、転ぶのが怖いと感じますか？
・はい ・いいえ （はいの回答で2点）
- 5・日常の移動能力についてですが、ひとりで外出（遠出）できますか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で1点）
- 6・物につかまらないで、つま先立ちができますか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で1点）
- 7・トイレに行くのに間に合わなくて、失敗することがありますか？
・いいえ・時々ある （時々あるの回答で1点）
- 8・肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日、1つ以上食べていますか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で1点）
- 9・これまでやってきたことや趣味があったことの多くを最近やめてしまいましたか？
・はい ・いいえ （はいの回答で1点）
- 10・あなたの握力は29kg以上（男性）、19kg以上（女性）ですか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で2点）
- 11・目を開いて片足で立つ事が出来る時間は、
20秒以上（男性）、10秒以上（女性）ですか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で2点）
- 12・5メートルを普通に歩く時、4.4秒未満（男性）、5秒未満（女性）ですか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で3点）

いかがでしたか？

五点以上であればトレーニングが必要ですよ。

…続く