

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。

これらの状態（生活の不具合）を判定する方法として東京都老人総合研究所が
5,000名を超えるデータから「おたっしや21」という名称の判定方法を作成しました。
以下は「虚弱」に関する質問と実技です（身体虚弱に関しては感度80.8%、特異度66.5%）

1・ふだん、ご自分で健康だと思いますか？

非常に健康 ・ まま健康な方だと思う ・ あまり健康ではない ・ 健康でない
（あまり健康ではない・健康ではないの回答で1点）

2・日常の移動能力についてですが、一人で外出（遠出）できますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で3点）

3・一人で1キロメートルぐらいの距離を、続けて歩く事ができますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で1点）

4・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 （いいへの回答で1点）

5・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？

・ はい ・ ときどきある （ときどきあるの回答で1点）

6・あなたは、趣味や稽古ごとをしますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で1点）

7・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 （いいへの回答で1点）

8・現在、食事づくりを一週間に4～5日以上していますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で1点）

9・貯金の出し入れや公共料金の支払い、家計のやりくりができますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で2点）

10・自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか？

・ はい ・ いいえ （いいへの回答で1点）

11・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 （いいへの回答で2点）

12・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 （いいへの回答で2点）

13・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 （いいへの回答で3点）

五点以上であればトレーニングが必要です。…続く