

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「低栄養」に関する質問と実技です（低栄養の感度57.1%、特異度49.4%）

- 1・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2点）
- 2・この一年間に転んだ事がありますか？
・はい ・いいえ （はいの回答で2点）
- 3・あなたは趣味や稽古ごとをしますか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で2点）
- 4・肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日、1つ以上たべていますか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で1点）
- 5・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 （いいえの回答で1点）
- 6・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 （いいえの回答で1点）
- 7・あなたの握力は29キログラム以上（男性）、19キログラム以上（女性）ですか？
・はい ・いいえ （いいえの回答で2点）
- 8・目を開いて片足で立つことができる時間は、
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）
- 9・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）

続いて、「軽度認知」についての質問です。

- 1・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？
- 2・貯金の出し入れや公共料金の支払い、家系のやりくりができますか？
- 3・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？
- 4・薬を決まった分量、決まった時間に、ご自分で飲むことができますか？

1～4の質問で「いいえ」の回答は各2点として合計点を出してください。

「低栄養」「軽度認知」質問で合計点が4点以上であればトレーニングが必要ですよ。

貴方の「虚弱・転倒・尿失禁・低栄養・軽度認知」についてはいかがでしたか？

来月は「基本チェックリスト」をご紹介します。