

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「尿失禁」に関する質問と実技です（尿失禁の感度65.75%、特異度65.35%）

1・ふだん、ご自分で健康だと思えますか？

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・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1点）

3・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1点）

4・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 （いイエの回答で1点）

5・一人で階段の上り下りができますか？

・ はい ・ いいえ （いイエの回答で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 （いイエの回答で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？

・ はい ・ いいえ （いイエの回答で3点）

8・尿がもれる回数は一週間に一回以上ですか？

・ 全くない ・ 一週間に一回未満 ・ 一週間に一回以上  
（一回未満の回答で1点・一回以上の回答で2点）

9・これまでやってきたことや、興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 （いイエの回答で2点）

10・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 （いイエの回答で1点）

11・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 （いイエの回答で2点）

12・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 （いイエの回答で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 （いイエの回答で2点）

五点以上であればトレーニングが必要ですよ。…続く