

データを活用して自立支援(予後予測)

※提供対象者に同意(自署)を得てから、お問い合わせください。

紀の川歩(てくてく)体操の体力測定結果について

	自立生活の目標値 (当市独自のカットオフ値)		女性		男性		基準値
	女性	男性	75歳未満	75歳以上	75歳未満	75歳以上	
BMI	21.5～24.9kg/m ²						25以上 肥満 20以下 低栄養
SMI	5.7kg/m ² 以上	7.0kg/m ² 以上	6.2	5.8	7.7	7.1	女性5.7、男性7.0以下 サルコペニア
握力	18kg以上	28kg以上	24.3	20.6	38.0	30.9	女性18kg、男性28kg以下 サルコペニア
5回立ち座り	8.4秒未満		6.2	7.8	6.0	7.6	12秒以上 サルコペニア 14秒以上 運動器不安定症
TUG	6.7秒未満		5.9	7.6	5.2	7.2	11秒以上 転倒リスクあり
通常歩行速度	4.3秒未満		3.7	4.2	3.6	4.2	5秒以上 サルコペニア 6.2秒以下 室内歩行自立
最大歩行速度	3.2秒未満		2.7	3.2	2.4	3.1	3.25秒以下 屋外自立
タンデム立位開眼	10秒以上		27.6	22.7	28.0	24.1	20秒以上 歩行自立
タンデム立位閉眼	10秒以上		15.7	10.9	13.4	11.6	30秒 夜間転倒リスク

フレイルチェック結果について

簡易チェック(赤:要注意、青:大丈夫)

●指輪っか測定 ※人差し指と親指でふくらはぎの筋肉量を測定

(囲めない:青、ちょうど囲める:青、隙間ができる:赤)

●イレブンチェック

イレ1 健康に気を付けた食事を心がけていますか

イレ2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも 毎日2回以上は食べていますか

イレ3 さきいか・たくわんくらいの固さの食べ物が噛めますか

イレ4 お茶や汁物でむせることがありますか

イレ5 1回30分以上の汗のかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか

イレ6 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか

イレ7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか

イレ8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか

イレ9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

イレ10 自分が活気に溢れていると思いますか

イレ11 何よりもまず物忘れが気になりますか

深堀チェック

●噛む力 (強い:青、弱い・ない:赤)

●滑舌 (パ6.0以上:青、カ6.0未満:赤)

●お口の元気度 (12項目のお口に関する質問 58～60点:青、12～57点:赤)

●片足立ち上がり (立てる:青、立てない:赤)

●ふくらはぎ周囲長 (男性34cm・女性32cm以上:青、男性34cm・女性32cm未満:赤)

●握力 (男性30kg・女性20kg以上:青、男性30kg・女性20kg未満:赤)

●体成分測定(タニタ社機器) (SMI男性7.0kg/m²・女性5.7kg/m²以上:青、男性7.0kg/m²・女性5.7kg/m²未満:青)

●人とのつながり (12～30点:青、0～11点:赤)

●組織参加 (1～7点:青、0点:赤)

●周りの人の支え合い (4点:青、0～3点:赤)

栄養・口腔チェック(令和3年7月より体力測定とともにチェック開始)

口腔・栄養共通10項目(「はい」か「いいえ」で回答)

チェック項目
①飲み込みにくい
②食べこぼす
③滑舌が悪い、舌が回らない
④口臭が気になる
⑤よく嚙んで食べている
⑥会話や食事等の際、入れ歯ががたつく
⑦柔らかいものばかり食べる
⑧食欲がない、少ししか食べられない
⑨野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている
⑩(ここ半年で)2～3kg以上の体重減少があった

オーラルフレイルチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が嚙める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

食事バランスをチェック

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

①肉 	点	⑥緑黄色野菜 	点
②魚介類 	点	⑦海藻類 	点
③卵 	点	⑧いも 	点
④大豆・大豆製品 	点	⑨果物 	点
⑤牛乳 	点	⑩油を使った料理 	点
あなたの点数は？ ----->		点	

食品摂取の多様性スコアです。7点以上で摂取バランスが良いとされています。

①～⑤が、たんぱく質を比較的に多く含む食材です。