# 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	金子順	
BMI	21.5~24.9kg/m²						25以上 肥満 20以下 低栄養	
SMI	5.7kg/㎡以上	7.0kg/㎡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

(赤:要注意、	

●指輪つか測定 ※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

60点:青、12~57点:赤)
性34cm·女性32cm未満:赤)
生30kg·女性·20kg未満:赤)
1

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

日正 不受不通10項目(1160円)が100円の元目で回日
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よく噛んで食べている
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

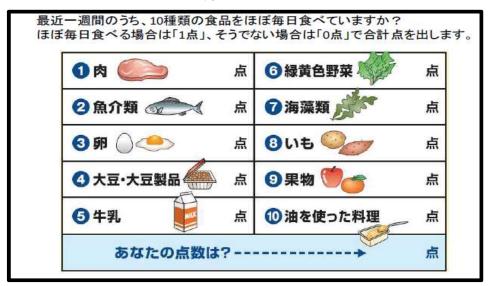
#### オーラルフレイルチェック

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		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		0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1



※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



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。