

## 健康スケール

## ○運動器 3 項目 案

	項目	質問内容	回答	参考文献	
1	歩行速度	横断歩道が青信号で渡れますか？	はい/いいえ	ロコチェック 7	事務局
2	歩行速度	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい/いいえ	簡易フレイルチェック	鳥居委員
3	筋力	指輪っかテスト	届かない/ちょうど /隙間がある	簡易フレイルチェック	事務局
4	骨・姿勢	最近、背中が丸くなった気がしますか	はい/いいえ	骨粗しょう症ガイドライン	事務局
5	バランス	以前に比べ、歩く時の一歩が短くなった気がする	はい/いいえ	転倒リスク	事務局
6	持久力・筋力	家のやや重い仕事（掃除など）が困難である	はい/いいえ	ロコチェック 7	事務局
7	持久力・筋力	2 kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	はい/いいえ	ロコチェック 7	事務局
8	運動	ウォーキング等の運動を週 1 回以上していますか	はい/いいえ	簡易フレイルインデックス	鳥居委員

・上記項目から 3 項目を協議会時に決定いたします。対象者抽出に適していると思われるものをご検討ください。

## ○事業評価 シルリハ（社会参加）関連項目 案

		項目	質問内容	回答	
◎	1	事業評価	ふなばしシルバーリハビリ体操教室にどれくらい参加していますか？	参加していない/年に数回/月1回/月2～3回/ 週1回以上	事務局
○	2	社会参加	ふなばしシルバーリハビリ体操以外で30分以上の運動や体操をしていますか	参加していない/年に数回/月1回/月2～3回/ 週1回以上	事務局
○	3	社会参加	趣味的なサークル活動やボランティア活動などに参加していますか	参加していない/年に数回/月1回/月2～3回/ 週1回以上	事務局

- ・ふなばしシルバーリハビリ体操の事業評価および社会参加の項目を追加する

## ○口腔 2項目 案

	項目	質問内容	回答	参考文献	
1	口腔	さきいか・たくあんくらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい/いいえ	フレイル イレブン・チェック	
2	口腔	歯の状態。しっかり使えるか	はい/いいえ		織戸委員
3	口腔	薬が飲みにくくなりましたか	はい/いいえ		大和田委員
4	口腔	話すときに舌がひっかかりやすくなりましたか	はい/いいえ		大和田委員
5	口腔	口臭が気になりますか	はい/いいえ		大和田委員
6	口腔	食事にかかる時間は長くなりましたか	はい/いいえ		大和田委員
7	口腔	薄味が分かりにくくなりましたか	はい/いいえ		大和田委員
8	口腔	食べこぼしがありますか	はい/いいえ		大和田委員
9	口腔	食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	はい/いいえ		大和田委員
10	口腔	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりかみしめられますか	はい/いいえ		大和田委員
11	口腔	両頬とも十分膨らむ	はい/いいえ	ブクブクうがいチェック	
12	口腔	口の端から水が漏れない	はい/いいえ	ブクブクうがいチェック	
13	口腔	むせずにブクブクできる	はい/いいえ	ブクブクうがいチェック	
14	口腔	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい/いいえ	基本チェックリスト	大和田委員、外口委員
15	口腔	お茶や汁物でむせることがありますか	はい/いいえ	基本チェックリスト	大和田委員、外口委員
16	口腔	口の渴きが気になりますか	はい/いいえ	基本チェックリスト	大和田委員、外口委員

・口腔に関して、健康スケール 10 項目（辻氏らが開発した「おたっしゃ度」）は基本チェックリストおよび JAGES の調査項目から統計学的処理により項目を抜粋しています。よって、基本チェックリストの設問項目に類似する項目を再度取り入れることは難しいと事務局で判断させていただきました。

《運動器チェック指標》

	項目	質問内容	問題点	
1	ロコモ度テスト	立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25	ロコモ25の量が多い	
2	SPPB	立位バランス・歩行速度・椅子立ち座り動作	4m歩行（助走距離も必要）の場所の確保が難しい	鳥居委員、 三浦委員
3	運動器機能向上 マニュアル	握力、下肢筋力、Timed Up & Go、歩行速度、 片脚バランス	下肢筋力は計器がないと測れない 歩行速度計測に9m必要であり場所の確保が難しい	鳥居委員

- ・事業実施予定機関の中には、個人の施術所等も含まれており、測定の際の実施スペースの確保が困難なケースもあります。
- ・リハビリテーション専門職の他に、柔道整復師、あん摩マッサージ師、はり師、灸師が検査者となります。

以上のことを鑑みると、専門の機器を用いずに測定ができること、スペースの確保が最小限であること、測定終了後の的確なフィードバックを行っていたくための状態像の明確な提示があることが必要項目であると考えます。