

7 章

— 配布資料 —

1. 本年度（平成 20 年度）調査配付資料

- 1) 無作為化比較試験デザインのフロー図**
- 2) アンケート調査の概要（実験群 2 のみ添付）**
- 3) 介護予防参加者用調査票**
- 4) 介護予防指導者用調査票**
- 5) イキイキ地域生活ノート**
- 6) Timed Up & Go Test の測定について**
- 7) Life-Space Assessment の測定について**
- 8) E-SAS 評価項目の得点計算方法**
- 9) E-SAS 基準値**

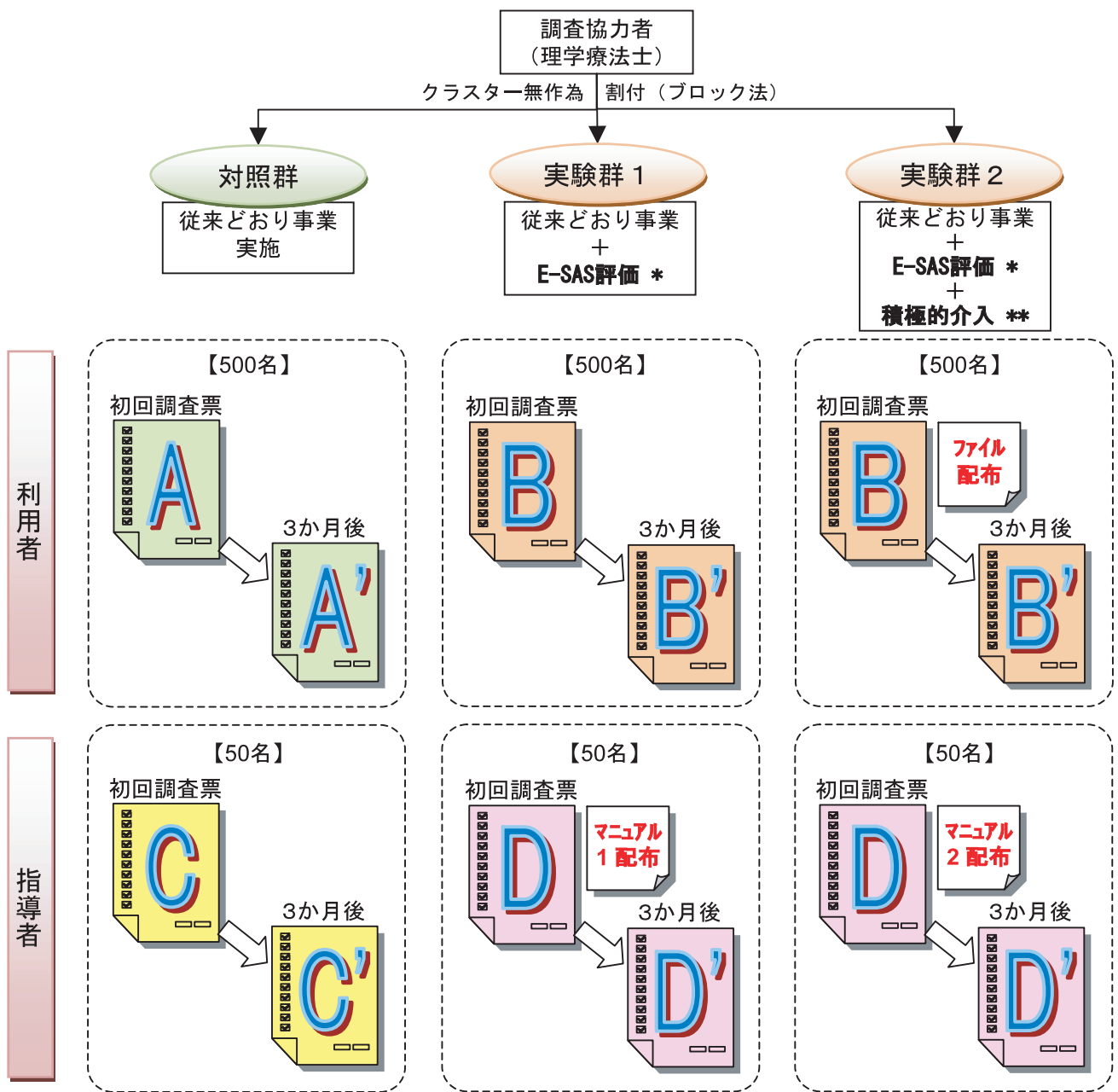
2. 昨年度（平成 19 年度）調査対象の 1 年後追跡調査配付資料

- 1) 調査方法の説明**
- 2) アンケート用紙**

「E-SASの多角的検証」調査研究デザインについて

介護予防における効果判定指標〈Elderly Status Assessment Set (E-SAS)〉は(社)日本理学療法士協会が平成17年度から厚生労働省の国庫補助を継続的に受けて完成させた評価セットで、地域高齢者を対象とする業務において高齢者および指導者に「イキイキ地域生活」の重要性を認識するなど多くの実践的メリットを提供するものです。

そのE-SASのもつ効果量につきまして、平成20年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金が交付されました。当協会学術部国庫補助事業調査研究委員会といたしましては、国民の健康寿命の延伸に寄与することができるまたとない機会を得ることができたと理解しております。具体的には、理学療法士のみならず保健福祉専門職者にとりまして、地域高齢者が豊かな生活を維持していくための極めて重要な知見をもたらす可能性を秘めております。これまで3年間の事業成果を踏まえまして検討いたしました調査デザインが下図になります。どうかご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



* E-SAS評価・・・6項目の評価と個別アドバイスシートによるフィードバックのことです。

** 積極的介入・・・利用者への「イキイキ地域生活」ファイル(仮称)を活用したサービス付加部分を意味します。

実験群2 アンケート調査の概要と流れ

(社)日本理学療法士協会 学術局 国庫補助事業調査研究特別班

1) 調査名

平成 20 年度老人保健事業推進費等補助金事業

「介護予防事業における運動器の機能向上と生活空間等に関する調査事業」

※ アンケートに使用される名称「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究」

2) 調査の目的

介護予防における効果判定指標(Elderly Status Assessment Set (**E-SAS:イーサス**))は社団法人日本理学療法士協会が平成 17 年度から厚生労働省の国庫補助を継続的に受けて作成した評価セットで、高齢者の方を対象とした介護予防事業等において参加者および実務者が「イキイキ地域生活」の重要性を認識するきっかけになるなど多くの利点を提供するものです。

本調査研究の目的は、**イーサス**の実用化にむけて、その利用効果を検証することです。そのため、**イーサス**の利用群と非利用群を比較することと、さらに指導内容も含めた積極的介入を付加した群と付加しない群の比較検討を行うこととなります。具体的には以下の3群となります。

- | | | |
|--------|----------------|--------------------------|
| ① 対照群 | ： イーサス非利用 | (従来どおりの事業のみ) |
| ② 実験群1 | ： イーサス利用 | (従来どおりの事業+イーサス実施) |
| ③ 実験群2 | ： イーサス利用+積極的介入 | (従来どおりの事業+イーサス実施+積極的な指導) |

今回は、**③番の実験群2**で調査をお願いすることになりましたので、実際に行っていた従来どおりの事業に加え、**イーサス**実施と指導マニュアルに沿った積極的な介入を行っていただきます。**イーサス**実施と指導内容の詳細については、介護予防実務者用マニュアルをご参照ください。

また、実際の指導にあたる実務者への波及効果も検証するため、実務者様への調査も行います。

3) 調査の方法

- ・ 初回調査と3か月後の追跡調査の2回の調査を、平成20年9月～平成21年2月の間で実施していただきます。3か月後の追跡調査については、再度郵送にてご連絡いたします。
- ・ 介護予防実務者様が下記の調査対象者を面接方式で各設問を聴取または測定することとなります。
- ・ 回答方法はインターネットによるオンライン調査で、**初回調査は必ず11月30日までにご入力下さい。**

※ ご回答いただいた内容については、委託先に送信されますが、すべて統計処理を行い、個々の調査内容の公表や、調査の目的以外には一切使用することはありません。

(調査委託先:株式会社ティーアンドエフカンパニー)

4) 参加者の調査対象者 (下記2点の該当者)

- ① 主として運動器に関連する介護予防事業参加者(一般高齢者、特定高齢者、要支援1・2)
- ② 65歳以上で認知症を有さない者(「認知症老人の日常生活自立度」で正常の判定)

5) 成果の還元について

本調査の報告書は、調査の検証終了後、日本理学療法士協会のホームページに掲載いたします。

6) 同封書類 (ご確認下さい)

1. ID・パスワード 調査担当群 のご案内
2. 調査依頼文
3. 施設長宛依頼文
4. アンケート調査の概要と流れ
5. 同意説明文書 2枚一組(介護予防参加者・ご家族様用)
「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究へのご参加のお願い」
6. 同意書 (介護予防参加者・ご家族様用)
「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究への参加同意書」
7. 同意説明文書 2枚一組(実務者様用)
「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究へのご参加のお願い」
8. 同意書 (介護予防実務者様用)
「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究への参加同意書」
9. 調査票(初回評価時) 参加者様用
10. 調査票(初回評価時) 実務者様用
11. 参考資料
12. 介護予防実務者用マニュアル
13. イキイキ地域生活ノート 5名分 → この他に必要であれば事務局までご連絡下さい。
14. web 操作マニュアル
15. 同意書 返送用封筒

7) 調査の流れ

同意書 (参加者様・実務者様)を作成し、返送用封筒でPT 協会へ返送お願い致します。

※ 参加者様分は、お手数ですが必要部数を各自コピーお願い致します。

実務者様の初回調査実施 (※ 調査の順番は実務者→参加者となります。)

参加者様の
初回調査実施

指導者マニュアルとイキイキ地域生活ノートを使用し指導にあたります。
介護予防実務者用マニュアルや参考資料をご参考下さい。

(注) イキイキ地域生活ノートは、3か月後の調査が終了した時点で、
記入部分のコピーを返送していただきます。

- E-SAS6指標の得点は、アンケートに回答すると自動的に計算したものが表示されます。(いつでも閲覧可)
- E-SAS アドバイスシートは、サイト内からエクセルシートをダウンロードできますので、そのシートに各参加者様の得点、コメント等を入れてご指導にお役立て下さい。
- 調査票・資料等の必要書類は、すべてサイトからダウンロードできます。

調査結果を必ず平成 20 年 11 月 30 日までに、本調査用サイトからご入力ください。

なお、3か月後調査のご案内は、平成 20 年 10 月中に郵送いたします。

(注) 11月30日を過ぎますと、サイトが3か月後調査の内容に切り替わります。

万一、ご入力が遅れてしまった場合には、PT 協会事務局へご連絡下さい。

参加者様用調査票

平成 20 年度老人保健事業推進費等補助金事業

「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究」調査票

(社)日本理学療法士協会 学術局 国庫補助事業調査研究特別班

初月・3か月後調査共通	{	設問 1～16 (実験群 1・実験群 2・対照群共通)
		設問 17～20 (実験群 1・実験群 2のみ)
		設問 21～27 (実験群 1・実験群 2・対照群共通)
3か月後調査のみ	{	設問 28～29 (実験群 1のみ)
		設問 30～31 (実験群 2のみ)

設問 1 この調査の実施日をご記入ください。()月()日

設問 2 お名前の最初のアルファベット 1文字をご記入ください。

() 例：佐藤→S、田中→T

※初回時と3か月後での調査データを照合するための情報入力となります。

決して個人を特定するものではありません。

また、安全性についてもデータ入力時に暗号化されるため問題ありません。

設問 3 生年月日をご記入ください。

(明治・大正・昭和) 年 () 月 () 日

設問 4 性別をお選びください。(男性・女性)

設問 5 年齢をご記入ください。() 歳

設問 6 身長をご記入ください。() cm

設問 7 体重をご記入ください。() kg (小数点以下1桁まで)

設問 8 要介護度を下記の中から一つだけお選びください。

- ① 一般高齢者 ② 特定高齢者 ③ 要支援 1 ④ 要支援 2

①一般高齢者の場合には
次のページの設問 11 へ

設問 9 設問 8 で「②特定高齢者」「③要支援 1」「④要支援 2」をお選びいただいた方のみへのご質問です。特定高齢者や要支援者となった主たる原因（または背景）を下記の中から一つだけ選び、◎で示してください。また、他の疾病を重複している場合には、該当するすべてを○で示してください。

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| ①脳血管疾患 | ②心臓病 | ③がん |
| ④呼吸器疾患 | ⑤関節疾患（リウマチ等） | ⑥認知症 |
| ⑦糖尿病 | ⑧視覚・聴覚障害 | ⑨骨折・転倒 |
| ⑩脊髄損傷 | ⑪高齢による衰弱 | ⑫パーキンソン症候群 |
| ⑬そのほか（自由記述） | | |

設問 10 設問 8 で「②特定高齢者」「③要支援 1」「④要支援 2」をお選びいただいた方のみへのご質問です。現在の状態になったのはいつ頃かを下記の中から一つだけお選びください。

- | | |
|------------------|-------------------|
| ①概ね 3 か月以内 | ②概ね 3 か月以上 6 か月以内 |
| ③概ね 6 か月以上 1 年以内 | ④ 1 年以上前から |

次ページの設問 11 へ

設問 11 現在参加している事業を下記の中から一つだけお選びください。

- ① 地域支援事業に参加している
- ② 通所系サービスで運動器の機能向上を実施している
- ③ 運動器の機能向上を主体として他の事業と兼ねたもの

設問 12 その事業の実施予定期間を下記の中から一つだけお選びください。

- ① 1 か月間
- ② 2 か月間
- ③ 3 か月間
- ④ 4 か月間
- ⑤ 5 か月間
- ⑥ 6 か月間
- ⑦ そのほかの期間

設問 13 その事業の実施予定頻度を下記の中から一つだけお選びください。

- ① 1 週間に 1 回
- ② 1 週間に 2 回
- ③ 1 週間に 3 回
- ④ 2 週間に 1 回
- ⑤ 3 週間に 1 回
- ⑥ 1 か月に 1 回
- ⑦ 2 か月に 1 回
- ⑧ 3 か月に 1 回
- ⑨ そのほかの頻度

設問 14 これまでに参加したことのある事業を下記の中から一つだけお選びください。

- ① 運動器の機能向上
- ② 転倒予防教室
- ③ 機能訓練事業
- ④ そのほか
- ⑤ 事業参加の経験なし

設問 15 「Timed Up & Go Test」の結果をご記入ください。

() 秒

※E-SAS で用いるのは最大の歩行速度となります。

(詳細の測定方法については別紙の参考資料をご参照ください)

※小数点以下 1 桁目 (2 桁目は四捨五入) までのご入力となります。

設問 16 「生活のひろがり」に関するご質問です。

項目ごとにそれぞれ一つだけお選びください。

生活空間レベル1	a	この4週間、あなたは自宅で寝ている場所以外の部屋に行きましたか。	① はい ② いいえ
	b	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	① 週1回未満 ② 週1～3回 ③ 週4～6回 ④ 毎日
	c	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	① はい ② いいえ
	d	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	① はい ② いいえ
生活空間レベル2	a	この4週間、玄関外、ベランダ、中庭、(マンションの)廊下、車庫、庭または敷地内の通路などの屋外に出ましたか。	① はい ② いいえ
	b	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	① 週1回未満 ② 週1～3回 ③ 週4～6回 ④ 毎日
	c	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	① はい ② いいえ
	d	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	① はい ② いいえ
生活空間レベル3	a	この4週間、自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所に外出しましたか。	① はい ② いいえ
	b	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	① 週1回未満 ② 週1～3回 ③ 週4～6回 ④ 毎日
	c	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	① はい ② いいえ
	d	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	① はい ② いいえ
生活空間レベル4	a	この4週間、近隣よりも離れた場所(ただし町内)に外出しましたか。	① はい ② いいえ
	b	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	① 週1回未満 ② 週1～3回 ③ 週4～6回 ④ 毎日
	c	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	① はい ② いいえ
	d	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	① はい ② いいえ
生活空間レベル5	a	この4週間、町外に外出しましたか。	① はい ② いいえ
	b	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	① 週1回未満 ② 週1～3回 ③ 週4～6回 ④ 毎日
	c	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	① はい ② いいえ
	d	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	① はい ② いいえ

設問 17**「ころばない自信」に関するご質問です。****項目ごとにそれぞれ一つだけお選びください。**

a	服を着たり、脱いだりする。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
b	簡単な食事の用意をする。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
c	お風呂に入る。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
d	椅子から立ったり座ったりする。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
e	布団に入ったり布団から起きあがる。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
f	玄関チャイムや電話に対応する。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
g	家の周りを歩く。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
h	洋服タンスや引き出しのものを取る。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
i	ちょっとした家事（掃除など）をすませる。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある
j	簡単な買い物をする。	① 全く自信がない ② あまり自信がない ③ まあ自信がある ④ 大変自信がある

設問 18

「自宅での入浴動作」に関するご質問です。

項目ごとにそれぞれ一つだけお選びください。

※通所施設などでしか入浴していない場合は、

自宅で行うことを考えて当てはまる能力になります。

a	着替えはできますか。	① 一人でしている ② 見守りが必要 ③ 介助が必要
b	浴室への移動はできますか。	① 一人でしている ② 見守りが必要 ③ 介助が必要
c	体を洗えますか。	① 一人でしている ② 見守りが必要 ③ 介助が必要
d	髪の毛（頭）を洗えますか。	① 一人でしている ② 見守りが必要 ③ 介助が必要
e	浴槽への出入りはできますか。	① 一人でしている ② 見守りが必要 ③ 介助が必要

設問 19

「休まず歩ける距離」に関するご質問です。

下記の中から一つだけお選びください。

- ① 10m 未満
- ② 10m～50m 未満
- ③ 50m～100m 未満
- ④ 100m～500m 未満
- ⑤ 500m～1 km 未満
- ⑥ 1 km 以上

設問 20**「人とのつながり」に関するご質問です。****項目ごとにそれぞれ一つだけお選びください。**

a	少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息をとりあう親戚や兄弟は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上
b	少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会をもち、消息をとりあう友人は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上
c	あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる親戚や兄弟は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上
d	あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上
e	あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる親戚や兄弟は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上
f	あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる友人は何人ぐらいいますか。	① 0人 ② 1人 ③ 2人 ④ 3～4人 ⑤ 5～8人 ⑥ 9人以上

設問 21 現在の動ける範囲として、下記の中から一つだけお選びください。

- ① 自転車、車、バス、電車を使ってひとりで外出できる。
- ② 家庭内および隣近所では、ほぼ不自由なく動き活動するが、ひとりで遠出できない。
- ③ 少しは動ける。(庭先に出てみる、小鳥の世話をしたり、簡単な縫い物などをするという程度)
- ④ 起きてはいるが、あまり動けない。(床からはなれている時間の方が多い)
- ⑤ 寝たり起きたり。(床は常時敷いてある。トイレ、食事には起きてくる)
- ⑥ 寝たきり。

設問 22 外出範囲について、現在のあなたの気のつかい方は、次のうちのどれですか。最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

(外出範囲に気がつかうとは、「毎日外出するよう心がけている」などを指します。)

- ① 気をつかっていない。また、これから先も気をつかうつもりはない。
- ② 気をつかっていない。しかし、今後(6か月以内)は気をつかい始めようと思う。
- ③ 気をつかっている。しかし、いつもではない。
- ④ 気をつかっている。しかし、気をつかい始めてから6か月以内である。
- ⑤ いつも気をつかっている。また、6か月以上続けている。

設問 23 それぞれの項目で最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。
(活動には散歩や運動、外出、畑仕事や庭仕事などを含みます。)

a. 少し疲れているときでも、いつもどおり活動する自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

b. あまり気分がのらないときでも、いつもどおり活動する自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

c. 忙しくて時間がないときでも、いつもどおり活動する自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

d. 休暇中（たいして用事がない日など）でも、いつもどおり活動する自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

e. あまり天気がよくないときでも、いつもどおり活動する自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

設問 24 あなたは活動的な生活をしていくことで、介護を必要とする時期を遅くする（または悪くなるのを防ぐ）ことができると思いますか。最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

- ① かなりできると思う
- ② ある程度できると思う
- ③ できるとは思わない
- ④ わからない

設問 25 日頃、あなたは抑うつ的な気分（気うつ）を感じますか。最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

- ① まったく感じない
- ② ときどき感じる
- ③ しばしば感じる
- ④ いつも感じる

設問 26 あなたのお住まいは次のどちらにあたりますか。下記の中から一つだけお選びください。

- ① 都市部／市街地／都会／都市のベッドタウン
- ② 農村部／田園地帯／山間部／町と離れた所
- ③ どちらにもあてはまらない ()

設問 27 交通手段についてのご質問です。それぞれの項目で最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

a. ここ 1 か月間でどこかに行きたいと思ったときに交通手段が不便に思ったことはありますか

- ① はい
- ② いいえ

b. 交通手段が無いために、活動が少なくなっているということがありますか。

- ① はい
- ② いいえ

設問 28 『E-SAS アドバイスシート』を利用してみて、役に立った点、良かったと思われる点について、ご自由にお書きください。

(例) 自分の状態を目でみることができびっくりした
具体的に何を目標にするべきか、分かりやすかった

[]

設問 29 『E-SASアドバイスシート』を利用して、役に立たなかった点、改善したほうがよいと思われる点について、ご自由にお書きください。

(例) 6角形があまり大きくならなかった
結果の意味がよくわからなかった

[]

設問 30 『E-SASアドバイスシート』や『イキイキ地域生活ノート』を利用して、役に立った点、良かったと思われる点について、ご自由にお書きください。

(例) 自分の状態を目でみることができびっくりした
具体的に何を目標にするべきか、分かりやすかった

[]

設問 31 『E-SASアドバイスシート』や『イキイキ地域生活ノート』を利用して、役に立たなかった点、改善したほうがよいと思われる点について、ご自由にお書きください。

(例) 6角形があまり大きくならなかった
結果の意味がよくわからなかった

[]

ご協力ありがとうございました。

指導者様用調査票

平成 20 年度老人保健事業推進費等補助金事業

「介護予防における効果判定指標(E-SAS)実用化のための調査研究」調査票

(社)日本理学療法士協会 学術局 国庫補助事業調査研究特別班

初月・3か月後調査共通 ⇒ 設問 1～8 (実験群1・実験群2・対照群共通)

3か月後調査のみ ⇒ 設問 9～11 (実験群1・実験群2のみ)

設問 1 性別をお選びください。 (男性・女性)

設問 2 年齢をご記入ください。 () 歳

設問 3 専門職になってからの経験年数をご記入ください。

経験 () 年目

設問 4 介護予防事業に関わってからの年数をご記入ください。

() 年目

設問 5 あなたの職種について該当するものをお選びください。

- ① 理学療法士
- ② 作業療法士
- ③ 健康運動指導士
- ④ 保健師
- ⑤ その他 ()

設問 6 それぞれの項目で、介護予防の取り組みに対する現在の自分の考えについて、最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

a. あなたが行っている運動や指導は、高齢者の介護予防に役立つと思いますか。

- ① そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ まあそう思う
- ④ そう思う

b. 高齢者の運動機能（筋力や体力）の維持・改善が介護予防に役立つと思いますか。

- ① そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ まあそう思う
- ④ そう思う

c. 高齢者の活動能力（ADL や手段的 ADL、知的能動性、社会的役割など）の維持・改善が介護予防に役立つと思いますか。

- ① そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ まあそう思う
- ④ そう思う

d. 高齢者の外出範囲の維持・改善が介護予防に役立つと思いますか。

- ① そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ まあそう思う
- ④ そう思う

e. あなたは、高齢者の介護予防に寄与しているという自信がありますか。

- ① 自信がない
- ② あまり自信がない
- ③ まあ自信がある
- ④ 自信がある

f. 高齢者に対して外出することに着目して指導しようと考えていますか。

- ① 考えていない
- ② あまり考えていない
- ③ まあ考えている
- ④ 考えている

設問 7 それぞれの項目で、介護予防の取り組みに対する現在の自分の行動について、最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

a. 高齢者に対して運動機能(筋力や体力)に着目して指導していますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

b. 高齢者に対して活動能力(ADLや手段的ADL、知的能動性、社会的役割など)に着目して指導していますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

c. 高齢者に対して外出することに着目して指導していますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

d. 高齢者に対して運動機能(筋力や体力)の重要性を伝えていますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

e. 高齢者に対して活動能力（ADL や手段的 ADL、知的能動性、社会的役割など）の重要性を伝えていますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

f. 高齢者に対して外出することの重要性を伝えていますか。

- ① していない
- ② あまりしていない
- ③ まあしている
- ④ している

設問 7 高齢者の外出範囲に注目した運動や助言などの指導について、現在のあなたの行動は、次のうちどれですか。最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

- ① 具体的に指導している。
- ② 具体的に指導したことがない。
- ③ 具体的に指導してみようと思う。
- ④ 具体的に指導してもしょうがない。
- ⑤ 具体的にどのように指導したらよいか分からない。

設問 8 介護予防事業や運動指導の中での高齢者の外出範囲について、現在のあなたの気の使い方は、次のうちどれですか。最も当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

（外出範囲に気をつかうとは、「毎日外出するように呼びかけている」などを指します。）

- ① 気をつかっていない。また、これから先も気をつかうつもりはない。
- ② 気をつかっていない。しかし、今後は気をつかい始めようと思う。
- ③ 気をつかっている。しかし、いつもではない。
- ④ 気をつかっている。しかし、気をつかい始めてから3か月以内である。
- ⑤ いつも気をつかっている。また、3か月以上続けている。

設問 9 E－S A S 6 項目の評価の所要時間は何分かかりましたか。

約 () 分

設問 10 E－S A S を利用してみて効果があった、役に立った、良かったと思われる点をご自由にお書きください。

(例) 生活空間が目で見れてびっくりした
利用者にフィードバックしやすい

[]

設問 11 E－S A S を利用してみて効果がなかった、役に立たなかった、悪かったと思われる点をご自由にお書きください。

(例) 3か月の事業では利用者の変化を捉えることができなかった

[]

ご協力ありがとうございました。

イキイキ地域生活／ート



氏名



このノートの使い方



このノートは、日頃の生活の活動を記録しながら、イキイキとした生活を送っていただくために作りました。今日の活動を振り返りながら、ご自身の体調がどうだったのか？ちょっとした変化や体調の善し悪しなど、記録に残すことは健康管理にも大いに役立つものです。元気に毎日を過ごすためにもぜひご活用ください。

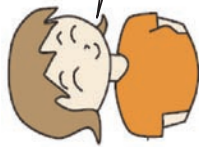
記録の仕方

記録は毎日の活動として行ったところにチェックをいれるものと(イキイキ地域生活活動表1と2)、カレンダー(イキイキ地域生活カレンダー)の自由記載があります。(具体的には記入例をご覧ください)

- ①「イキイキ地域生活活動表1」にはその日の活動した内容に当てはまるところに○をつけてください
- ②「イキイキ地域生活活動表2」には、自宅で行った運動のマス目を塗りつぶしてください。
- ③「イキイキ地域生活カレンダー」にはその他、具体的な活動や体調の変化などご自由に記載してください。



イキイキ地域生活活動表1



今日1日を振り返って、出かけたところや、主な過ごし方に該当する番号に●をつけて、次の日と線で結んでください

月

5



車や電車で遠くまで外出した

4

少し遠くまで（1km以上）外出した

3



自宅の外に出た（近所のスーパーへの買い物や散歩など）

2



庭先やバルコニーで、洗濯物や洗濯物を干した（家からは出たが自宅の外に出していない）

1

一日中部屋で過ごした



今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください

イキイキ地域生活カレンダー 9月



私の日課： _____

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください

イキイキ地域生活カレンダー 10月



私の日課： _____

日 月 火 水 木 金 土

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください

イキイキ地域生活カレンダー 11月



私の日課： _____

日 月 火 水 木 金 土

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
28	24	25	26	27	28	29



今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください

イキイキ地域生活カレンダー 12月



私の日課： _____

日 月 火 水 木 金 土

11/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

イキイキ地域生活カレンダー 1月

今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください



私の日課： _____



日 月 火 水 木 金 土

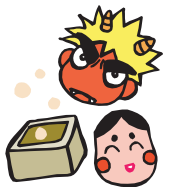
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

イキイキ地域生活カレンダー 2月

今日行ったこと
や、体調の変化、
予定行事など、
自由に記入して
ください



私の日課： _____



日 月 火 水 木 金 土

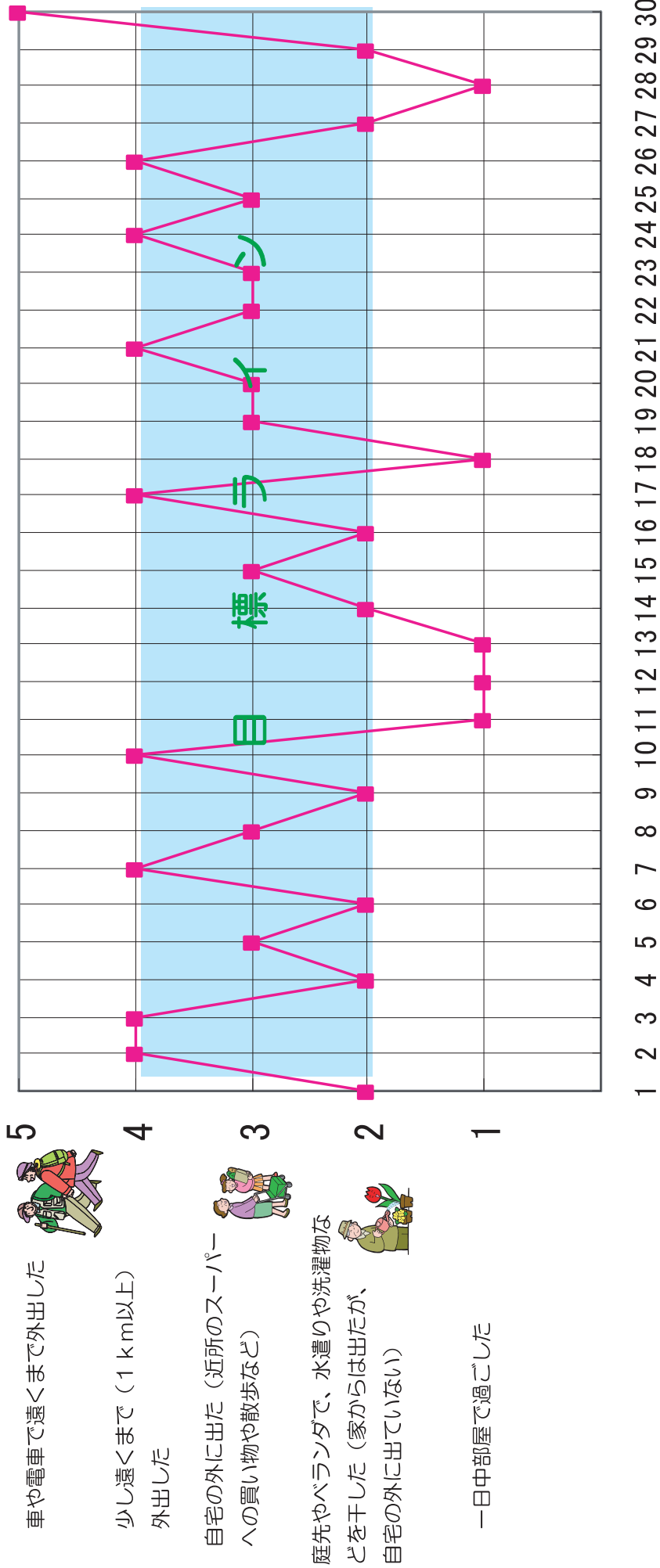
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	19
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

記入例 イキイキ地域生活活動表 1



今日1日を振り返って、出かけたところや、主な過ごし方に該当する番号に●をつけて、次の日と線で結んでください

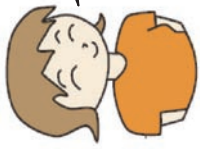
9月



- 5 車や電車で遠くまで外出した
- 4 少し遠くまで（1 km以上）外出した
- 3 自宅の外に出た（近所のスーパーへの買い物や散歩など）
- 2 庭先やバルコニーで、水遣りや洗濯物などを干した（家からは出たが、自宅の外に出ない）
- 1 一日中部屋で過ごした

記入例

イキイキ地域生活活動表乙



今日、自宅で行った運動のマスを塗りつぶしてください
 ★マークは毎日続け低欲しい運動です。

9 月

↑
 立って脚を横に出す運動
 続けて5回を3セット

↑
 立ってかかとを上げる運動
 続けて10回を5セット

↑
 ★椅子から立ち上がる運動
 続けて10回を3セット

↑
 椅子に座って膝伸ばし
 続けて10回を3セット

↑
 ★椅子に座って足首の運動を
 続けて10回を3セット

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 日

記入例

イキイキ地域生活カレンダー 9月

今日行ったことや、
体調の変化、予定行事
など、自由に記入して
ください



私の日課：①夕方の散歩30分 ②ラジオ体操

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

運 動 教 室 の 日

運動教室初日、い
つもより血圧が高
めでびっくり！

風邪のため3日間寝込んだ。ちよつとふらふら

腰が痛いので、寝たり起きたり

グラウンド
ゴルフ初参加

雨のため散歩中止

老人クラブ会合に出席！会場まで徒歩

体調がいいのでいつもより10分長く散歩した。

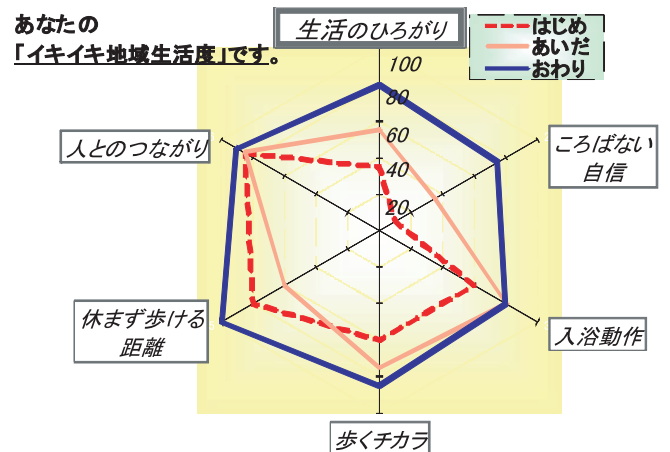
妻の趣味の家庭菜園を手伝う。枝豆の収穫！

隣の友人宅に遊びに出かけた。大いに笑った

【 Elderly Status Assessment Set (E-SAS, イーサス) とは 】

運動器の機能向上を目的とした事業の効果を
見ることができる評価セットです。利用者の改善の把握、
事業そのものの効果判定にお役立て下さい。

生活空間、転倒に対する自己効力感、入浴動作
能力、移動能力、連続歩行距離、社会的ネットワーク
の6指標からなります(右図)。六角形は「イキイキと
した地域生活度」を表し、その形が大きくなること
が目標です。



【各指標の説明】

1. 生活のひろがり: Life-Space Assessment (以下、LSA) LSA は個人の生活の空間的な広がりを評価する指標。生活空間とは、ある期間において活動を実施するために日常的に外出した距離によって規定されます。生活空間に関するレベルは以下のようになります。

- Life-Space 0: 寝室での移動制限
- Life-Space 1: 住居内の移動制限
- Life-Space 2: 居住空間のごく近くの空間での移動制限
- Life-Space 3: 自宅近隣での移動制限
- Life-Space 4: 町内での移動制限
- Life-Space 5: 町外での移動制限



本指標は、各生活空間のレベルで、生活空間の程度と頻度と自立度を掛け合わせ、合計で0点から120点の範囲をとっています。その総合得点が高いほど、生活空間が広いことを示しています。

2. ころばない自信(転倒に対する自己効力感)

転倒に対する自己効力感(自己確信や自信などの意味)は10項目の日常生活動作について動作遂行の自信の程度を自信の程度に応じ1点から4点を与え、合計点は10点から40点の範囲をとり、点数が低いほど日常生活の遂行に対する自己効力感が低いことを示しています。

3. 入浴動作能力:

「入浴」は、移動、更衣、浴槽に入るなどの運動能力ばかりでなく、身体を清潔に保つという難しい課題が達成できなければ意味がなく、高齢者が生活を送る上で欠かせないものです。一般の高齢者の殆どが入浴は自立し、要支援者の多くは入浴の介助を受けているという事実から、介護予防の対象者の入浴動作能力自体が介護予防の指標としました。5項目の合計点は0点から10点の範囲をとり、点数が高いほど入浴の自立度が高いことを示すような得点化を行っています。

4. 移動能力:

Timed Up & Go test(以下、TUG)は高齢者用の移動能力テストとして開発されたもの。TUGでは歩行という動作に加え、立ち上がる、方向を変える、腰掛けるといった一連の動作能力を観察・測定する。つまり、実際の日常生活場面に近い条件のなかで動的なバランス能力を評価できる点の特徴といえます。

5. 連続歩行距離

地域在住高齢者が活動的な生活を営むためには、長距離の移動能力を必要とする場合が多く、その移動能力が行動範囲や外出頻度に影響を及ぼすとされていたため、E-SASでは地域高齢者の長距離の移動能力を識別することとしています。



6. 人とのつながり

ソーシャルネットワーク(個人としての高齢者を中心に構築された社会的人間関係)として6-item versionを使用しています。合計点は0~30点の範囲をとり、得点が高い値ほどソーシャルネットワークが良好と言えます。

【E-SASの活用の仕方】

評価後、利用者に結果を見せながら次のようなアドバイスをしてください。また、事業開始時と3ヵ月後の評価を比較し、効果判定ができます。



一般・特定・要支援高齢者の方々への今後のアドバイスをおこなった1例です。

腰の痛みが減ったことで、歩ける距離が伸び、そのことにより生活空間や社会的関係が広がったように思われます。今後も、腰の痛みが出ないように、運動の継続や良い姿勢の保持をこころがけていきましょう。
(特定高齢者)

膝の痛みが軽減し、行動範囲が広くなりました。今後も膝の体操を継続してください。多くの方と楽しくお付き合いすることで、自然に行動範囲が広まり、下肢の筋力も強くなると思います。継続は力なり……です。(一般高齢者)

人とのつながりや行動範囲に広がりが出てきていますね。これからも好きな写真を通じて庭先から公園まで広がっていくといいですね!痛みが強くなってくるような時はすぐに相談してください。(要支援高齢者)

イキイキ地域生活ノート



利用者がこのノートを活用し、自身の生活管理・活動内容の把握することで介護予防の効果をよりアップさせることにつながるようサポートしてください。

このノートは、E-SAS の結果から、特に「生活のひろがり(LSA)」と「運動能力(TUG)」着目し、「活動の記録」を行うものです。毎日の記録を利用者が自ら管理することにより、介護予防の効果を高め、活動意欲の向上を図ることができると考えています。更に、記録はご本人だけでなく、スタッフも「活動状況」を把握でき、さらなる事業効果アップに役立つものと考えます。

【サポート手順】

LSA と TUG の結果から指導タイプを決定する(下図参照)

- ★ I 型: 機能低下型 ★ II 型: 活動狭小型
- ★ III 型: 機能・活動不良型 ★ IV 型: 機能・活動良好型)

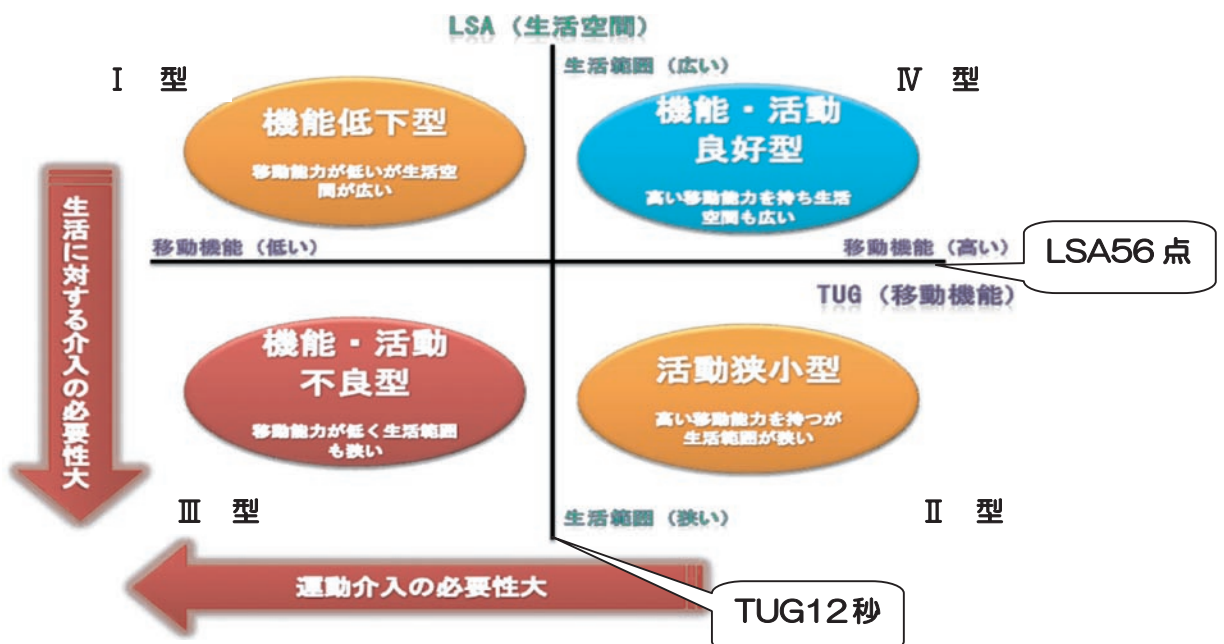
*LSA は 56 点を、TUG が 12 秒を基準として該当する型を決定してください

① それぞれの型に合わせて活動表、カレンダーの記入方法を説明し、毎日記録するように促す。

③記録用紙は、少なくとも月に1回はチェックし、結果に対してフィードバックする。
順調であれば賞賛し、問題がある場合は、目標設定の変更などを行い、記録を続けていただく。

*E-SASの最終評価とともに記録用紙を全て回収させていただきますので、コピー等の管理をお願いします。

④ 終了



【該当する型別、「イキイキ地域生活活動表1・2」活用方法】

I型の方→「イキイキ地域生活活動表2」自宅での運動の実施を指導してください。教室やデイサービス当日だけの運動ではなく、自宅でも運動を継続して行うことで、運動の必要性やその効果を高めるために記録をするものです。自宅でも可能な運動について運動負荷の軽いもの(1)から重いもの(5)まで、提示しています。これらの運動について、ご本人の状況に合わせて回数や頻度などご記入ください。なお、ご本人の状況によって別のプログラムが必要である場合は、白紙のプログラムを活用してください。これについても最低限の運動、および達成度に合わせて回数や内容の変化を加えていただくことで、更なる効果が期待できます。



II型の方→「イキイキ地域生活活動表1」→生活のひろがりすすめる指導をしてください。毎日の生活の活動範囲について確認するものです。生活のひろがり(LSA)の項目を元にレベルを設定しました。今日一日どこで過ごしたか？外出の目的や距離で該当するものを1つ選んでください。

レベル1: 一日中部屋で過ごした場合

レベル2: 自宅の庭先やベランダなどにでたが、外にはでていない場合

レベル3: 自宅の外に出た場合(近所のスーパーへの買い物や散歩など)

レベル4: 少し遠く(1km以上)外出した場合

レベル5: 車や電車で遠くまで外出した場合



なお、ご本人の状況に合わせて、一定の目標ラインを引いていただくことで、活動への意欲を引き出すことができるものと思われます。

III型の方→「イキイキ地域生活活動表1」「イキイキ地域生活活動表2」どちらでも結構です。身体機能、ニーズにより、利用者と相談して決めてください。

IV型の方 →現在の心身の機能維持が必要です。

「イキイキ地域生活活動表1」「イキイキ地域生活活動表2」どちらでも結構です。身体機能、ニーズにより、利用者と相談して決めてください。

【すべての型共通「イキイキ地域生活カレンダー」活用方法】

全てのタイプに共通です。

具体的活動内容について確認できる活動範囲と運動実施については数値で表していますが、その時の状況についても記録することで、自身の振り返りに役立つものと考えます。自由記載ですので、外出先や行事、健康状態、感想などをご記入ください



Timed Up & Go Test の測定について

【 準備するもの 】

- ・ストップウォッチ、椅子、コーン

測定方法

- ① 開始肢位は背もたれに軽くもたれかけ、手は大腿部の上に置いた姿勢とします。その際、両足が床に着くように配慮します。
- ② 椅子から立ち上がり、**3m先**の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。0m地点は椅子の前脚とし、3m地点はコーンの中心とします。
- ③ 測定者の掛け声に従い、一連の動作を「**通常の歩行速度**」と「**最大の歩行速度**」で1回ずつ（計2回）行ってもらいます。
- ④ **E-SAS に用いるのは「最大の歩行速度」での値**とします。
- ⑤ 測定者は対象者の**身体の一部が動き出すときからお尻が接地するまでの時間**を計測します。厳密な規定ではなく、立ってから座るまでとご理解ください。
- ⑥ コーンの回り方は対象者の自由とします。
- ⑦ 2回の測定後、小さい値（速い時間）の方を採用とし、**秒数の小数点以下1桁**までをご記入ください。（2桁目は四捨五入）
- ⑧ 日常生活において歩行補助具を使用している場合には、そのままご使用ください。
- ⑨ 椅子については、オリジナルは肘掛タイプですが、肘掛が無くても構いません。

【 注意すること 】

- ・対象者がコーンを回るときに転倒の恐れが高く、座るときに勢いがつきすぎて倒れたりする恐れがあるため、測定者は注意を払うようお願いします。（特に畳の上は滑りやすいので要注意）
- ・重要なのは、検査間で測定条件が異なることです。（評価の基準、評価者の技術など）

教示のポイント

「1回目は、いつも歩いている速さで、3m先のポールを回ってきてください。
回る方向はどちらでもかまいません。戻ってきたらすぐに椅子に腰掛けてください。
2回目は、出来る限り早く歩いて、3m先のポールを回ってきてください。」



※ 原法での歩行条件は「楽な速さ」とされていますが、E-SASでは、「できるだけ早く」とした歩行条件下での測定値を用います。これは、最大努力を課すことで、測定時の心理状態や教示の解釈の違いによる結果の変動を排除するためです。

（文献）

- ・島田裕之, 古名丈人,他: 高齢者を対象とした地域保健活動における Timed Up & Go Test の有用性. 理学療法学 2006; 33: 105-111.
- ・Shumway-Cook A, Brauer S, Woollacott M. : Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. Phys Ther. 2001 Apr;81(4):1060-1.

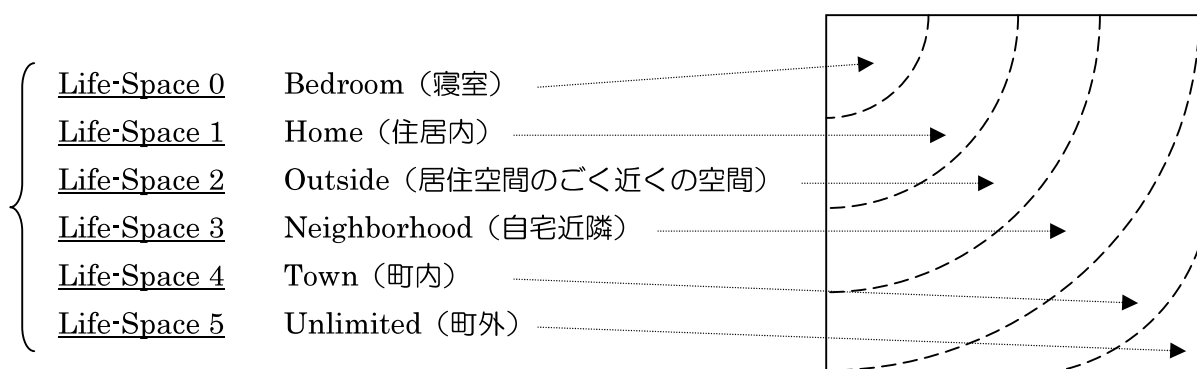
Life-Space Assessment の測定について

1、Life-Space Assessment の使用方法

Life-Space Assessment は個人の生活の空間的な広がりにおける移動を評価する指標です。その目的は、評価実施前の1か月間における個人の通常の移動パターンを調べることです。生活空間とは、ある期間において活動を実施するために日常的に外出した距離によって規定されます。そのため、個人が自分の住居から出かけた距離および頻度、そして自立の程度の調査が必要となります。

生活空間の各レベルは個人の寝室からの距離で示され、これら生活空間に関するレベルは以下の図で説明されます。

生活空間の定義は人々によって様々ではありますが、個人内では一致します。本指標開発者らの調査では、対象者の60%（都会と地方の双方）は自宅から800m以内を近隣としていて、さらに、92.5%は居住する町の外への外出は16km以上であるとしています。



2、Life-Space Assessment 実施における Q&A

Q.1 『補助具または特別な器具を使用』が、時々の場合には？

- A. 用心のために時々使用する場合でも、『補助具または特別な器具を使用』の「はい」に該当します。もし、事前に杖を使うことが示されていれば、面接者はレベル1の質問をする時に「あなたは〇〇へ行くために杖を用いましたか？」と質問します。もし対象者がいいえと言った場合、面接者は各レベルにおいて杖の使用に関する質問を行います。

なお、『補助具または特別な器具を使用』とは、個人があるレベルを達成するのに杖、歩行器、補装具を用いた場合を指します。

Q.2 能力的に『他者の助けが必要』レベルでも、普段ひとりで行っている場合には？

- A. 『他者の助けが必要』の「いいえ」に該当します。他者の助けとしては、対象者がいつも用心のために他者の助けを受ける場合となります。そのため、他者の助けが常時受けられることがなく、ひとりで行っている場合には、自立して達成できたものと推測できます。

Q.3 つたい歩きを行って移動している場合には？

- A. 『補助具または特別な器具を使用』の「はい」に該当します。バランスを保つために配置された家具や、立ち上がりのために用意された歩行器なども含まれます。

Q.4 もし、「レベル1」で補助具や介助を必要としている場合には？

- A. ある低い生活空間レベルを得るために器具を用いる場合、全ての下位の生活空間レベルの達成には器具が必要となり、同様に、ある低い生活空間レベルを達成するために他者の助けを必要とすれば、全ての高い生活空間の達成には他者の介助が必要と考えられます。例えば、朝ベッドから起きるために他者の助けを要するが、それから歩行器を用いて移動できる場合には、全てのレベルにおいて『他者の助けが必要』で「はい」を選択することになります。

Q.5 レベル3（自宅近隣）とレベル4（町内）の境界は？

- A. 自宅近隣と町内に関する距離について、参考となる境界は下記のとおりです。

- ・ 自宅近隣 : 約 800m 未満
- ・ 町内 : 近隣外（住居から 800m 以上）から約 16km 以内
- ・ 町外 : 住居から約 16km 以上

しかし、「自宅近隣」と「町内」の意味は、対象者が感じたままとします。対象者が回答に窮した場合のみ上記の目安を提示してください。

Q.6 各レベルの質問をすべて行う必要は？

- A. いずれのレベルの質問も省略せずに、各レベルの質問を全て行って下さい。例えば、近隣内のいかなる場所にも行かないと言っても、1週間に何度か町へ行くと報告する対象者もいます。

Q.7 自動車で誰かに送ってもらう場合には？

- A. 『他者の助けが必要』の「はい」に該当します。他者とは、介助を受ける者がある場所まで自動車を送る者、バスに乗るための介助をする者、付き添いをする者といった人々を含みます。

Q.8 自動車を自分で運転する場合には？

- A. 『補助具または特別な器具を使用』『他者の助けが必要』の両項目で「いいえ」に該当します。また、息子がいるときには車で送ってもらうが、他の時には自分で運転する場合でも同様です。しかし、自分で運転している場合でも、いつも息子が車に同伴していた場合は、『他者の助けが必要』の「はい」に該当します。

Q.9 公共交通機関の利用で外出が自立している場合には？

- A. 公共交通機関の利用において、補助具や他者の助けも必要なく自立していれば、『補助具または特別な器具を使用』『他者の助けが必要』の両項目で「いいえ」に該当します。

Q.10 将来的に能力の改善が予想される場合には？

- A. 質問はちょうど過去1か月以内の活動となりますので、以前どうであったか、近い将来にどうなると予想することとは関係なく回答してください。時々、対象者は（手術や疾病からの回復のために）一時的に制限されたりする場合、「通常の」または「標準的な」活動についての情報を提供したがる場合がありますので注意が必要です。

E-SAS 評価項目の得点計算方法

(1) 「生活のひろがり」 Life-Space Assessment (生活空間・LSA)

a	① はい (※) ② いいえ (0点) ※レベル1 (1点) レベル2 (2点) レベル3 (3点) レベル4 (4点) レベル5 (5点)
b	① 週1回未満 (1点) ② 週1～3回 (2点) ③ 週4～6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
c d	c d 両方「②いいえ」⇒ (2点) c のみ「①はい」⇒ (1.5点) d のみ「①はい」、または c d 両方「①はい」⇒ (1点)

※ レベルごとに a～d を掛け合わせ、レベル1～5の合計点で0～120点の範囲

$$\left[\begin{array}{l} \text{レベル1 (a} \times \text{b} \times \text{c d)} + \text{レベル2 (a} \times \text{b} \times \text{c d)} + \text{レベル3 (a} \times \text{b} \times \text{c d)} \\ + \text{レベル4 (a} \times \text{b} \times \text{c d)} + \text{レベル5 (a} \times \text{b} \times \text{c d)} = 0 \sim 120 \text{点} \end{array} \right]$$

(2) 「ころばない自信」 転倒に対する自己効力感尺度

- | | |
|----------------|-----------------|
| ① 全く自信がない (1点) | ② あまり自信がない (3点) |
| ③ まあ自信がある (2点) | ④ 大変自信がある (4点) |

※ a～j の10項目の合計点で10～40点の範囲

(3) 「自宅での入浴動作」： 自宅での入浴動作能力

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| ① 一人でしている (2点) | ② 見守りが必要 (1点) | ③ 介助が必要 (0点) |
|----------------|---------------|--------------|

※ a～e の5項目の合計点で0～10点の範囲

(4) 「歩くチカラ」 Timed Up & Go Test (TUG)

秒数の小数点以下1桁までをご入力ください。(小数点以下2桁目は四捨五入)

(5) 「休まず歩ける距離」 連続歩行距離

選択した番号 (①～⑥) をそのままご入力ください。

(評価の方法は聴取でも構いません。)

(6) 「人とのつながり」 Lubben Social Network Scale-6 (社会的ネットワーク6)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ① 0人 (0点) | ① 1人 (1点) | ② 2人 (2点) |
| ③ 3～4人 (3点) | ④ 5～8人 (4点) | ⑤ 9人以上 (5点) |

※ a～e の5項目の合計点で0～30点の範囲

E-SAS 基準値

介護度	リーダー チャート 得点	生活のひろがり (点)	ころばない自信 (点)	入浴動作 (点)	歩くチカラ (秒)	休まず歩ける距離 (カテゴリ)	人とのつながり (点)
最高点	100	120	40	10	～ 3.1	6	30
	95	111	39		～ 4.4		26
	90	102	38		～ 5.6		23
	85	93	37		～ 6.9		19
一般高齢者	80	84	36	9	～ 8.1	5	15
	75	80	35		～ 8.7		
	70	77	34		～ 9.2		14
	65	73	33		～ 9.8		
特定高齢者	60	69	33	8	～ 10.3	4	13
	55	64	32		～ 11.5		
	50	60	32		～ 12.7		
	45	56	31		～ 14.0		
要支援 1	40	51	31	7	～ 15.2	3	12
	35	49	30		～ 16.2		
	30	47	30		～ 17.1		
	25	45	29		～ 18.1		
要支援 2	20	43	28	6	～ 19.1	2	11
	15	33	24	5	～ 56.8		8
	10	22	20	3, 4	～ 94.5	1	5
	5	11	15	1, 2	～ 132.3		3
最低点	0	0	10	0	～ 170.0		0

平成 19 年度アンケート調査からの 1 年後追跡調査の概要と流れ

(社)日本理学療法士協会 学術局 国庫補助事業調査研究特別班

1) 調査名

平成 20 年度老人保健事業推進費等補助金事業

「介護予防事業における運動器の機能向上と生活空間等に関する調査事業」

(昨年度ご協力いただいた、平成 19 年度老人保健事業推進費等補助金事業の 1 年後追跡調査です)

※ アンケートに使用される名称 「平成 20 年度 E-SAS フォローアップ調査」

2) 調査の目的

昨年度事業の調査対象者約 2,500 名の中から、要支援高齢者(要支援1・2)約 1,500 名の追跡調査を行い、E-SAS により地域高齢者の健康状態を予測することが可能か検討することを目的としています。この調査で E-SAS の予測妥当性が明らかとなれば、検査値を解釈する上で有益な資料を得ることができます。たとえば、「E-SAS の得点が〇〇点以下の場合には、転倒や外出できなくなる危険性が〇〇倍高まるので、集中的な取り組みをする必要がある」などといったことを、根拠をもって提示することができるようになります。

3) 調査の方法

- ・ 昨年度の調査対象者に対し、面接方式で各設問を聴取してください(調査時間は5分程度です)。
- ・ 調査期間は、調査依頼到着後～平成 21 年 2 月 27 日です。
- ・ 回答方法はインターネットによるオンライン調査で、平成 21 年 1 月 19 日から入力が可能となります。

平成 21 年 2 月 27 日までにご入力下さい。

※ ご回答いただいた内容については、委託先に送信されますが、すべて統計処理を行い、個々の調査内容の公表や、調査の目的以外には一切使用することはありません。

(調査委託先:株式会社ティーアンドエフカンパニー)

何らかの理由で調査困難な対象者がいた場合、調査結果記入用紙に理由をご記入の上ご郵送下さい。

4) 成果の還元について

本調査の報告書は、調査の検証終了後、日本理学療法士協会のホームページに掲載いたします。

5) 同封書類 (ご確認下さい)

1. ID・パスワード 調査対象者 のご案内
2. 調査依頼文
3. 施設長宛依頼文
4. アンケート調査の概要と流れ
5. 調査票(E-SAS フォローアップ調査)・調査結果記入用紙
※調査結果記入用紙に入っている対象者の情報は、昨年度の調査時のデータです。
6. web 操作マニュアル
7. 同意説明文・同意書 → **本調査での同意書の返信は必要ありません。**
8. フォローアップ調査ができなかった理由選択肢 一覧 ・ 返送用封筒

「平成 20 年度 E-SAS フォローアップ調査」調査票

(社)日本理学療法士協会 学術局 国庫補助事業調査研究特別班
「介護予防事業における運動器の機能向上と生活空間等に関する調査事業」

設問 1 過去 1 年間に転倒したことはありますか？

- ① いいえ ② はい

設問 2 過去 1 年間に入院や施設入所したことはありますか？

- ① いいえ ② はい

設問 3 現在の日常生活の状態について教えてください。

a. バスを使って外出できますか。 ① はい ② いいえ

.....

b. 日用品の買い物ができますか。 ① はい ② いいえ

.....

c. 自分で食事の用意ができますか。 ① はい ② いいえ

.....

d. 請求書などの支払いができますか。 ① はい ② いいえ

.....

e. 預貯金の出し入れができますか。 ① はい ② いいえ

設問 4 連続して歩行できる距離を一つだけお選びください。

- ① 10m 未満
- ② 10m ～ 50m 未満
- ③ 50m ～ 100m 未満
- ④ 100m ～ 500m 未満
- ⑤ 500m ～ 1 k m 未満
- ⑥ 1 k m 以上

設問 5 現在の役割について教えてください。

a. 家庭内で自分の役割を持っていますか。

- ① はい
- ② いいえ

b. 家庭外で自分の役割を持っていますか。(仕事も含む)

- ① はい
- ② いいえ

ご協力ありがとうございました。

平成19年度アンケート調査からの1年後追跡調査
「平成20年度 E-SAS フォローアップ調査」

【フォローアップ調査ができなかった理由】

以下の選択肢から、調査が困難となった理由をご回答ください。

- 1、 拒否（対象者から拒まれたなど）
- 2、 入院・入所中
- 3、 サービス利用中止中（入院・入所以外）
- 4、 介護給付移行
- 5、 他施設のサービス利用
- 6、 体調不良
- 7、 死亡
- 8、 対象者特定困難
- 9、 そのほか（自由回答）

調査ができなかった対象者については、調査結果記入用紙に上記理由をお選びのうえ、返信用封筒にてご返信ください。

なお、複数の対象者をご回答いただく際、ご回答の得られた対象者と、ご回答の得られなかった対象者の両者が混在する場合があります。その際には、回答の得られた結果はサイトに入力し、回答の得られなかった理由を調査結果記入用紙に記入しご返信ください。したがって、両方の手続きをお願いいたします。