

携帯版

# 「おたっしや2」

わかりやすい!!



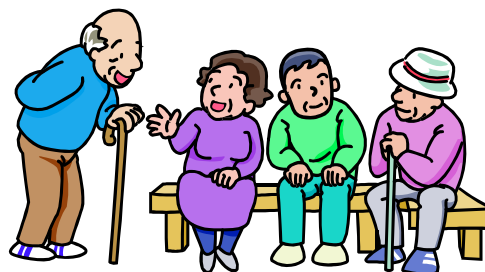
元気でイキイキ!

改訂第5版

東京都老人総合研究所  
介護予防緊急対策室

## 「おたっしゃ21」のすすめ

- 住み慣れた地域でいつまでもイキイキと生活していただくための手立てが介護予防です。これには、老化に伴うさまざまな不具合（老年症候群）を早期に発見し、適切な対策を講じることが大切です。
- 「おたっしゃ21」は、こうした老年症候群に関連したリスク（危険な兆候）を早期に発見するために開発されました。



## 健診全体の注意

- 高齢者では、些細な不注意が大きな怪我につながる場合があります。細心の注意を払いましょう。また、受診者の具合が悪くなったときには、直ちに医師または現場責任者に伝え適切な処置をするなど事故防止に努めましょう。
- 検査・測定を実施する前にはその都度本人であることの確認を行ないましょう。
- 受診者に声をかける時には必ず氏名（姓または姓名）で呼びましょう。
- 受診者の待ち時間をできる限り少なくするよう努めましょう。

～ 受診者の動きを見て受診者の立場に立って  
事故のないスムーズな健診～

## 1 . まずはお挨拶

- 受診者本人であることを確認します。

## 2 . 健診の目的を説明

**説明例** 「これからお年を重ねていかれるにあたって、**危険な老化の兆し**がないかどうかを調べさせていただき、介護が必要にならないための活動や生活習慣を始める**きっかけづくり**にさせていただきます」

「健診の結果は介護予防施策や事業案内に活用します」

## 3 . 個人情報管理の承諾手続き

**諾** 氏名など所定の事項を記載してもらいます。

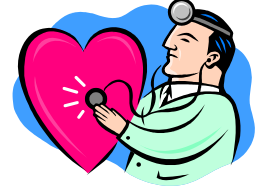
**否** **欄内に斜線**を記入します。（受診は可能です）

## 4 . 受診者の服装・履物、体調チェック

- 運動に適当でない靴（革靴、ヒール靴、サンダル、下駄、雪駄、スリッパなど）は予備の運動靴に履き替えてもらいます。外套、靴、荷物などは状況に応じて預かるまたは指示をします。
- 次頁の項目に沿って体調を確認します。

## 体調チェック項目

### チェック項目



- 狭心症、心筋梗塞にかかっていませんか？
- 重い高血圧ではありませんか？
  - 収縮期血圧が180mmHg以上
  - 拡張期血圧が100mmHg以上
- 重い糖尿病にかかっていませんか？
  - 低血糖発作の既往はありませんか？
  - 空腹時の血糖値が200mg/dl以上ではありませんか？
  - 網膜症や腎症を合併していませんか？
- 体調に関して「いきむ」ことが心配ではありませんか？
- 今日の体調は悪くありませんか？

## 5 . 質問のしかた

- 書いてある質問文を**そのまま**読み上げます。
- 受診者に質問文の意味が伝わりにくい場合には、もとの意味を損なわないかたちで適宜表現を変えます。（次頁以降の注意点を参照します）
- 質問文には「できるか」を問うものと「しているか」を問うものがあるので注意して区別します（次頁参照）。



特に注意して区別します！

「できますか？」「していますか？」

設問の問い方に応じ、以下のように区別して回答します

	「できるか」を問う設問 問6・7・8・9・16・17	「しているか」を問う設問 問13・14
「質問される動作・行動について、普段から実際に行っている」	はい	はい
「質問される動作・行動について、普段行う機会がないなど、実際にはやっていないがやろうと思えばできる」	はい	いいえ
「質問される動作・行動について、普段から行っていないし、実際にはやろうと思ってもできそうにない」	いいえ	いいえ

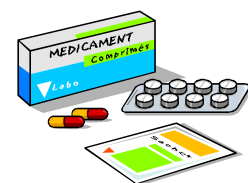
## 「おたっしゃ21」質問18項目

問1. ふだん、ご自分で健康だと思えますか？

- 回答は受診者本人のもののみとし、家族や近親者がどう思うかとか健診者がどう見立てるかは考慮しません。

問2. 現在、3種類以上の薬を飲んでいますか？

- 病気の種類ではなく、飲んでいる薬の種類（数）を問います。薬の組み合わせは問いません。
- サプリメント（栄養補助食品）は含みません。



### 問3.この1年間に入院したことがありますか？

- 病名・入院期間は問いません。
- ただし検査を目的とした入院は含みません。

### 問4.この1年間に転んだことがありますか？

- 転倒とは「**意思に反して足の裏以外が地面など（ほかにちゃぶ台や長いすなど低い台）に触れること**」を言います。ここでは転倒の原因やケガの有無・程度は問いません。
- 自転車走行中の転倒も含みますが、交通事故による転倒は含みません。
- 屋内でつまづいて壁に手をついた程度  
のものは転倒とみなしません。



### 問5.現在、転ぶのが怖いと感じますか？

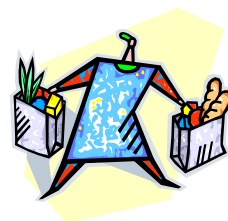
- 回答は受診者本人のもののみとします。
- 回答に迷った場合には、いずれか近い回答を選びます。

### 問6.日常の移動能力についてですが、ひとりで外出(遠出)できますか？

- やっていなくても**やれると思えば「はい」**とします。
- 移動補助具（杖、歩行車）を使ったり、バス・電車・自転車・自家用車による外出も「ひとりで外出」とみなします。

## 問7.ひとりで1キロメートルぐらいの距離を、 続けて歩くことができますか？

- 1kmを判断しにくい場合は具体例を挙げます。
  - 例1) ×駅から スーパーまでを歩くことができますか？
  - 例2) 20分くらい続けて歩くことができますか？
- 休み休み歩く場合には「いいえ」とします。
- 車椅子でも自走ができれば「はい」とします。



## 問8.ひとりで階段の上り下りができますか？

- 1階分(1階 2階)を昇降できるかを問います。
- 手すりを使ってでもできるなら「はい」とします。
- 普段やっていなくてもやれると思えば「はい」とします。

## 問9.物につかまらないで、つま先立ちができますか？

- 両踵が一瞬でもわずかな高さでも床から離せれば「はい」とします。上げられる高さや時間は問いません。
- 実際にやる必要はありません。(やれると思えば「はい」とします)

問 1 0 . 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？

- 尿失禁に限って問います。（便失禁は含みません）

問 1 1 . 尿が漏れる回数は、1 週間に 1 回以上ですか？

- 尿失禁の頻度を問います。

問 1 2 . あなたは趣味や稽古ごとをしますか？

- 趣味・稽古ごとの種類は問いません。

問 1 3 . 肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日、1 つ以上食べていますか？

- 種類が違っていても、いずれか 1 つを毎日食べていれば「はい」とします。
  - 肉類=生鮮・加工品、すべての肉類
  - 卵=鶏卵・うずらの卵など
  - 魚介類=生鮮・加工品、すべての魚や貝類
  - 牛乳=コーヒー牛乳・フルーツ牛乳は除く



問 1 4 .現在,食事づくりを 1 週間に 4 ~ 5 日以上していますか?

- 食事作りを実際にやっているかどうかを問います。
- ヘルパーや家族と協力して作る場合も「できる」とします。
- 「湯沸し」「ご飯炊き」「惣菜をお店で買う」などで食卓を構成することも「食事づくり」とします。

問 1 5 .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?

- 内容・種類は問いません。
- 意欲低下の有無を問う設問なので、歩行能力の減衰などの身体機能の低下を理由に、続ける意欲があったのにやめざるを得なかった場合は含めません。
- 「最近」とはここ3年以内を目安とします。

問 1 6 .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?

- ATMや窓口での出し入れができれば「はい」とします。
- やっていなくてもやれると思えば「はい」とします。

問 1 7 .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?

- “ 知人に尋ねる ” “ 番号案内に尋ねる ” “ 電話帳で調べる ” などの手段を用いて番号を調べ、自分でかけることができれば「できる」とします。

問 1 8 .薬を決まった分量,決まった時間に,ご  
自分で飲むことができますか?

- 自分一人ではほぼ毎日忘れずにできるかを問います。
- 普段、薬を常用していない場合は、やろうとすればできると思えば「できる」とします。
- 家族・ヘルパーなどにあらかじめ薬を用意してもらっていても、自分で忘れずに飲んでいれば「できる」とします。ただし、言われて飲む場合には「できない」とします。
- 家族・ヘルパーに薬の時間を毎回知らせてもらわないと忘れてしまう場合には「いいえ」とします。

## 「おたっしゃ21」体力測定3項目

### 握力測定

- 両足を自然に開いて安定した直立姿勢をとります。
- 人差し指の第2関節が直角になるように握り幅を調節します。
- 強い方の手(利き手)で1回だけ測定をします。
- 握力計の示針は外側に、腕は自然に伸ばし、手は身体に触れないようにします。[右下図]
- 手を振らないように注意します。[次頁右上図]



握力の測定姿勢



握力計を握る手は身体に触れないように

## 教示の仕方

「握力を測定します。どちらの手が握りやすいですか？」

(対象者返事)「側ですね」

「競争ではありませんので、息を止めてまでがんばる必要はありません。「フー」と息をゆっくり吐きながら、身体に腕をつけないように、「ジワッ」と手を握ってください。それでは準備が出来たらはじめてください。」



手は振らないように注意

## 記入の注意点

- 表示どおり正しく記載します。

## 片足立ち検査（開眼）

- 壁に目印を目の高さに貼り、受診者は爪先が壁から50cmに位置するように立たせます。
- 挙げる足は挙げやすい側とし、挙げ方は問いませんが、支持側の足（軸足）に付けたり支えたりしてはいけません。[次頁右図]
- 軸足がずれた時はその時点までを計測します。
- 転倒しそうになってもすぐに支えられる位置に立ちます。
- 計測時間は最大60秒とし、1回目で60秒に達しなければ2回目を計測します。



片足立ちの測定風景

## 教示の仕方

「片足で立っていられる時間を計ります。どちらの足が挙げやすいですか？」(ここで受診者に実際にやってもらうことで練習にもなる)

「足を挙げる位置は前でも横でも後ろでも構いませんが、立っている足にくっつけるとやり直しになります。また立っている足がずれるとその時点で測定終了になりますので、軸足がずれないように片足で立ってください。

それでは前方の印を見て、準備が出来たら足を挙げてください。

まったくできない受診者には「前方の印を見ながら足踏みをしてください」と教示します。



拳上足は軸足に付けない

## 記入の注意点

- 表示どおり正しく記載します。
- 2回試行した場合は最良値を記載します。
- 片足を全く挙げられない者は0秒、片足を一瞬(1秒未満)でも挙げられれば1秒、足踏みが出来れば1秒と記載します。

## 歩行テスト（通常歩行）

- 日常的に歩いている通常歩行速度を測定します。
- 受診者の体幹の一部(腰または肩)が各ラインテープを超える時点を測定します。
- 受診者の転倒には十分に注意し、転倒しそうになったらすぐに支えられる距離につきます。
- （歩行能力の低い受診者には補助員を就けることが望ましい）
- 受診者より前を歩かない
- 通常歩行速度より明らかに速いと思われた場合は、受診者本人に確認した上で再測定します。



歩行テストの測定風景

## 教示の仕方

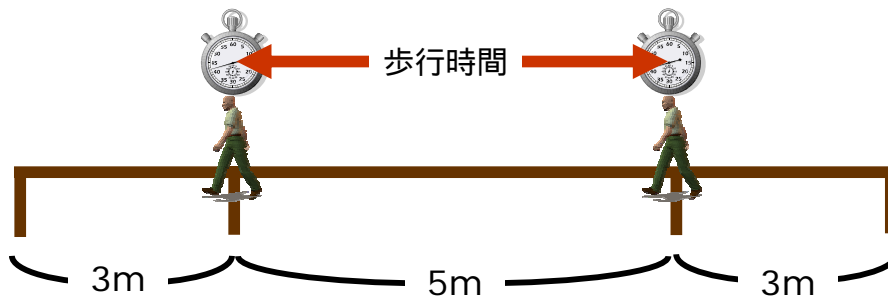
「前方の に向かって、いつも歩いているように歩いてください」



すぐに支えられる距離につく

## 記入の注意点

- 下記の区間 ( ←→ ) の所要時間を正しく記載します。



## 「おたっしゃ21」判定方法

回答の列のうちピンク色の欄にがついている項目について、右の判定チェックシートの横に並んだ全ての数字を で囲みます。

- Q17 物につまもらないで、つま先立ちができますか?
- Q18 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?
- Q19 尿が漏れる回数は、1週間に1回以上ですか?
- Q20 あなたは、趣味や稽古ごとをしますか?
- Q21 肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日、1つ以上食べていますか?
- Q22 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?
- Q23 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?
- Q24 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?
- Q25 薬を決まった分量、決まった時間に、ご自分で飲むことができますか?
- Q26 あなたの握力は、29kg以上(男性)、19kg以上(女性)ですか?
- Q27 目を開いて片足で立つことができる時間は、20秒以上(男性)、10秒以上(女性)ですか?
- Q28 5mを普通に歩くと、4.4秒未満(男性)、5.5秒未満(女性)ですか?

この欄の回答者は右のチェックシートの横に並んだ全ての数字を○で囲む。

項目	性別	年齢	歩行時間	歩行距離	歩行速度
Q17	はい	1	1		
Q18	はい	1		2	
Q19	はい	3	1	2	
Q20	はい	3	1		2
Q21	はい	1	1		
Q22	はい	1	1	1	
Q23	はい	1		2	
Q24	はい	1			2
Q25	はい	1	1	1	
Q26	はい	2	1	1	2
Q27	はい	1	2	2	2
Q28	はい	2	2	2	2
Q29	はい	3	3	3	3

合計点 = 虚弱・転倒・失禁が5点以上、  
低栄養・軽度認知が4点以上の方は  
トレーニングが必要です。

大淵修一



「虚弱」「転倒」「尿失禁」「低栄養」「軽痴呆」の各列ごとで  
 囲んだ数字を縦に合計して得点を  
 算出し、下の合計欄に記入します。

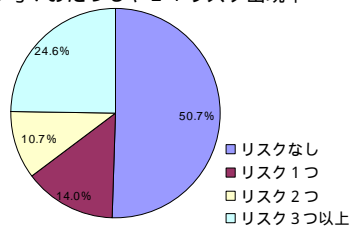
この欄の回答者は右のチェックシートに記入した全ての数字を○で囲む。

項目	性別	転倒	尿失禁	低栄養	軽痴呆	合計
歩行に困難を感じますか?	はい	1		1		
現在の移動能力についてですが、ひとりで外出(遠出)できますか?	はい		1			
ひとりで1キロメートルぐらいの距離を、続けて歩くことができますか?	はい	3		1		2
ひとりで階段の上り下りができますか?	はい	1		1		2
物につかまらないで、つま先立ちができますか?	はい	1	1	1		
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	1	1	1		
尿が漏れる回数は、1週間に1回以上ですか?	はい	1	1	1		
あなたは、趣味や稽古ごとをしますか?	はい	1			2	
肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日、1つ以上食べていますか?	はい	1	1			2
現在、食事づくりを1週間に4〜5日以上していますか?	はい	1		1		
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		1	1		
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	2		1	1	2
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	1		2		2
薬を決まった分量、決まった時間に、ご自分で飲むことができますか?	はい			1	1	2
あなたの握力は、29kg以上(男性)、19kg以上(女性)ですか?	はい	2	2	2	2	2
目を閉じて片足で立つことができる時間は、20秒以上(男性)、10秒以上(女性)ですか?	はい	2	2	2	2	2
5mを普通に歩くと、4.4秒未満(男性)、5.5秒未満(女性)ですか?	はい	2	2	2	2	2
合計点 = 虚弱・転倒・失禁が5点以上、 低栄養・軽痴呆が4点以上の人は トレーニングが必要です。		8	10	6	7	0

大測修一

## 「おたっしゃ21」結果解説のポイント

参考：おたっしゃ21リスク出現率



「おたっしゃ21」作成のもとになった  
 約5,000名の高齢者における結果です。

### リスク保有のない 受診者に対して

大変結構であることを伝え、「いつまでもイキイキ生活」の解説を参考までに一読していただくようお勧めします。また、場合によっては、介護予防サービスの担い手(ボランティアなど)としての活動にお誘いします。

### リスク保有のある 受診者に対して

受診者を不安にさせないことが大切です。

「『おたっしゃ21』は広くリスクのある方をスクリーニングするために敷居をやや低めに設定してありますので、受診者の約半数に何らかのリスク有と判定される傾向があります。今回の項目でリスク有と判定されましたが、こうしたリスクは、今は大丈夫ですが2年後3年後にあなたの生活に影響を及ぼす可能性があります。ですから今から備えておけば安心です」と伝え、該当する項目について「いつまでもイキイキ生活」の解説をもとに説明をします。

また、地域で利用できる介護予防サービスを紹介します。特に3つ以上の項目でリスク有と判定された対象者は介護予防サービスを受けていただく重点対象者であると考えます。

無断転載および複製を禁じます。

「おたっしゃ21」の使用にあたっては(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団東京都老人総合研究所の許諾を受けてください。

お問い合わせは同研究所介護予防緊急対策室までご連絡ください。

携帯版 わかりやすい! 「おたっしゃ21」  
改訂第4版

編集・発行:

東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

電話: 03-3964-3241 内線 2566

FAX: 03-3964-3255

E-mail: kaigoyob@tmig.or.jp

平成16年12月発行

