

都留市が実施する75歳実態把握事業  
75歳いきいき心体測定会の実施について

都留市地域包括支援センター

# 対象者

- 市内在住で介護認定がなく、当月75歳になる方  
(現在、普及啓発を兼ねて、測定に空きがあれば介護認定のない65歳以上の配偶者や友人を受け付けている)

# 実施方法

- 1.対象者へ測定会の案内を郵送
- 2.希望者は申し込みを行う(測定会は毎月1回、枠は20名程度)
- 3.当日、測定を実施する



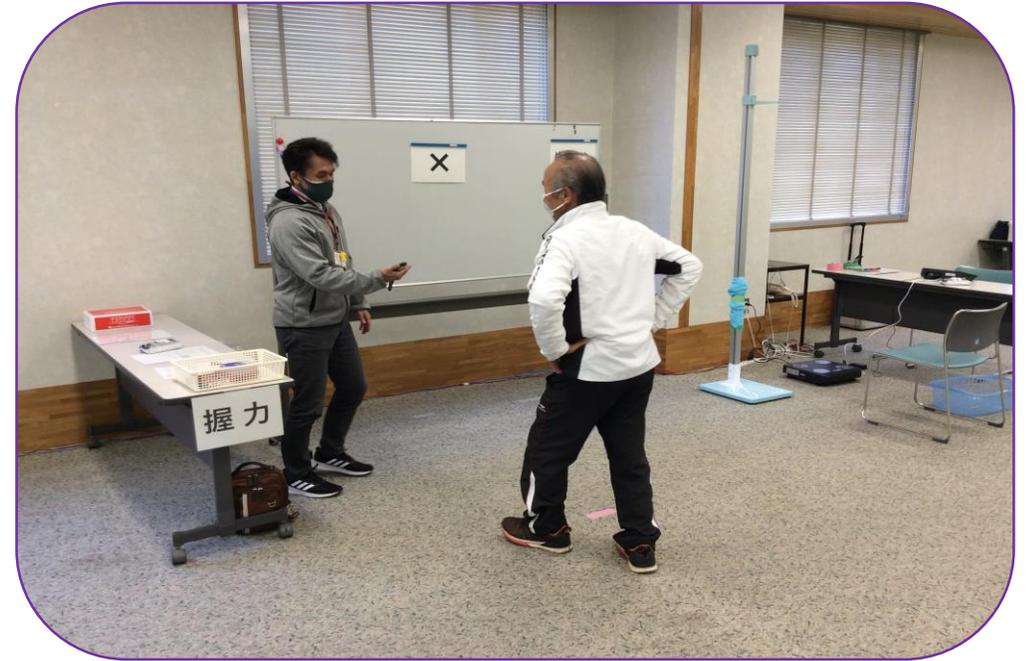
# 測定内容2

## 身体計測、身体機能、運動機能

- 身長、体重、血圧、脈拍
- 握力
- 歩行テスト（5m通常・最大歩行）
- バランス（片足立ち）
- 複合移動能力（Timed Up and Go）

### 測定者

現在、都留市地域活性化起業人として(株)ルネサンスから派遣されている運動指導士に依頼



# 測定内容3 認知機能

- 全般的認知機能

(Mini-Mental State Examination : MMSE、 Japanese version of Montreal Cognitive Assessment : MoCA-J)

- 注意・実行機能

(Trail-Making-Test : TMT)

測定者

東京都長寿医療センターの研修を受けた  
地域包括支援センター職員が実施



# 測定結果

- 1.測定内容を東京都長寿医療センターへ、個人情報伏せて提出
- 2.センターから測定結果を受け取る
- 3.参加者へ結果を郵送する

### 体力測定 結果票の見方

体力測定 結果票

|           |         |
|-----------|---------|
| 項目ごとの身体機能 | 氏名      |
|           | 長寿 太郎 様 |

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 検査実施日      | 体力測定 平均点/判定       |
| 2014年2月26日 | 5 (5段階評価) / 優れている |

| 体力測定項目ごとの測定値 |            |              |              |             |
|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 握力 (kg)      | 閉眼片足立ち (秒) | 連続歩行速度 (m/秒) | 閉眼歩行速度 (m/秒) | 歩行時の歩力 (kg) |
| 430          | 800        | 1.50         | 1.40         | 5.00        |

| 体力測定項目ごとの得点 (5段階評価) |        |        |        |        |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|
| 握力                  | 閉眼片足立ち | 連続歩行速度 | 閉眼歩行速度 | 歩行時の歩力 |
| 5                   | 5      | 5      | 5      | 5      |

| 判定    | 点数          |
|-------|-------------|
| 優れている | 2.8 点以上     |
| まあまあ  | 2.3 点～2.7 点 |
| 普通    | 1.6 点～2.2 点 |
| 劣っている | 1.6 点未満     |

### 脳の元気度チェック検査 結果票の見方

簡易認知機能評価検査 結果票

|     |           |
|-----|-----------|
| 番号  | 個別ID      |
| 999 | 200226999 |

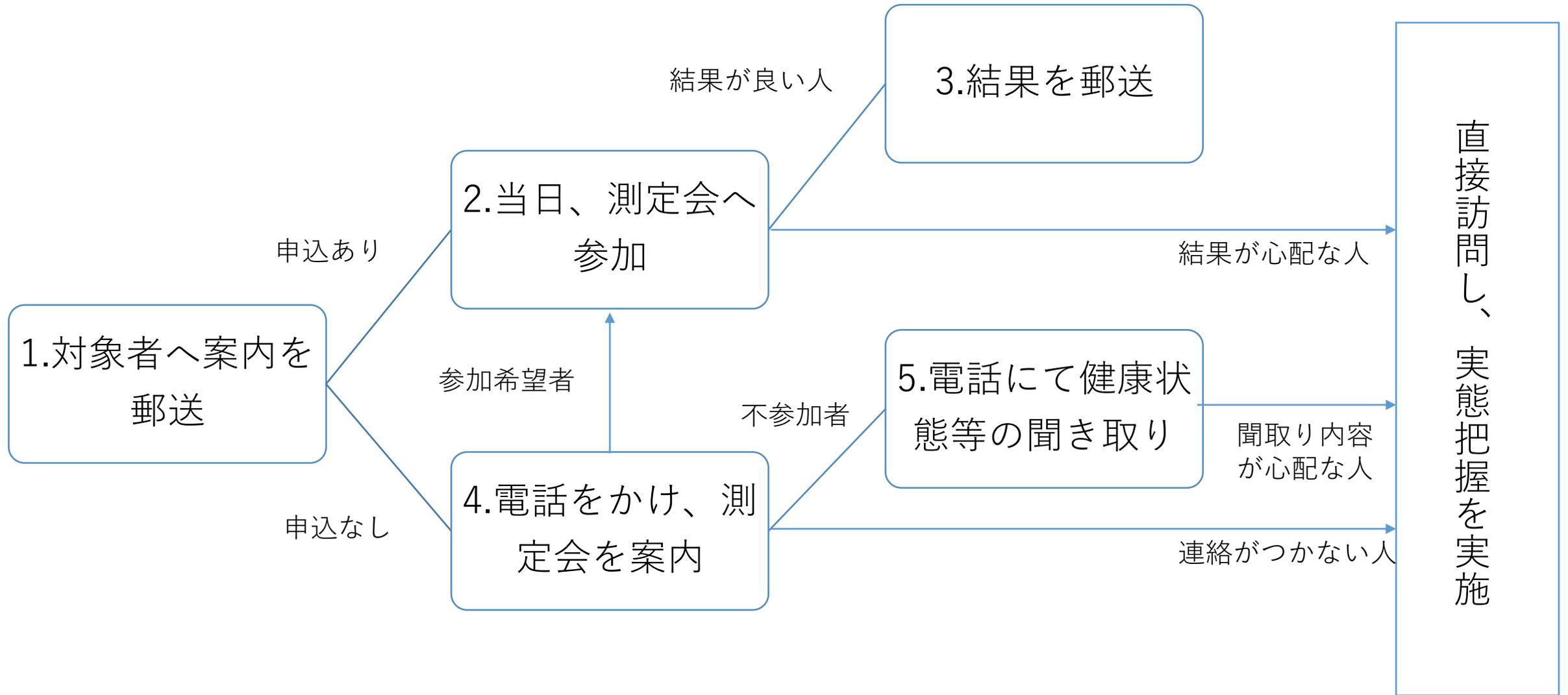
|       |                     |
|-------|---------------------|
| 検査実施日 | 認知機能検査 合計得点 (30点満点) |
| 2月26日 | 21 点 やや心配           |

| 認知機能の領域ごとの正答率 |       |       |      |      |      |
|---------------|-------|-------|------|------|------|
| 記憶機能          | 時間見当識 | 場所見当識 | 注意機能 | 実行機能 | 言語機能 |
| 50%           | 100%  | 40%   | 60%  | 80%  | 100% |

| 判定   | 点数        |
|------|-----------|
| 良好   | 26 点～30 点 |
| まあまあ | 24 点・25 点 |
| やや心配 | 23 点以下    |
| 判定不可 | 一部未実施など   |

記憶機能・・・おぼえる機能と思い出す機能の両面によって成り立つ機能です。  
 時間見当識・・・今現在の日付や曜日など、時間に関する状況を把握する機能です。  
 場所見当識・・・自分が今どこにいるか、場所に関する状況を把握する機能です。  
 注意機能・・・頭の中で同時に複数の情報を処理する機能です。  
 実行機能・・・自分の思い描いた通りに作業を行う機能です。  
 言語機能・・・言葉をすらすらと思い出し、言葉を理解する機能です。

# 参考フロー図



# 測定会から実態把握へ

- 測定会の結果内容が不安な方は、職員が直接訪問する
  - フレイル状態の人に対しては、基本チェックリストを元に「いーばしょ」やノルディックウォーキングへの案内、健康指導を実施
  - 明らかな認知症である人に対しては、医療機関受診への支援を実施
- 測定会に不参加の人は、電話して生活状況等の聞き取りを実施
- 電話による連絡がつかなかった場合は、直接訪問する

# 実態把握の聞き取り内容

## ○電話による聞き取りの場合

- 測定会不参加の理由
- 現在の健康状態
- 既往歴
- 生活での困りごと
- (聞き取りをしての印象)

以上を元に直接訪問の必要性を判断

## ○直接訪問の場合

- (左記の内容)  
受け入れが良ければ
- 体重の増減
- 疲れ
- 運動の有無
- 握力
- 家の様子
- 測定会の案内

以上を元に継続支援の必要性を判断

# 健康寿命の延伸のための情報発信

- 測定会参加者には記念品を配布

測定会終了後は、測定の感想など聞きながら介護予防やフレイル予防、メンタルヘルスに関して情報提供。また、口腔機能の維持や向上に関する情報提供を行い、舌ブラシなどを配布。

- 実態把握の場合はその場で健康相談

実態把握での聞き取り時、困りごとなどがあれば相談対応を行っている。内容は、受診支援や介護、フレイル予防など。

