

# 高齢者の生活機能

最終更新 2024年3月1日

## 本書の位置づけ

本書は、分析できる項目一覧と、AMASASを用いて分析を進めるうえでの着眼点の一例をご紹介しますことを目的としています

### 本書の位置づけ

- 本書は、「高齢者の生活機能」において分析できる項目一覧と、AMASASを使用して分析を進めるうえでの着眼点の一例をご紹介しますものです。ご紹介している着眼点はあくまで参考としてご活用ください。
- 本書のデータについては最新のデータと異なっている場合がありますので、最新のデータはAMASASをご確認ください。

# 分析項目一覧

高齢者の生活機能の分析では、介護予防・生活支援サービス事業の対象者スクリーニングに使われている基本チェックリストを活用しています

## 基本チェックリスト

No	質問項目	回答(いずれかに○をお付けください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

No	質問項目	回答(いずれかに○をお付けください)	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時があります	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

基本チェックリストの詳細については厚労省が発行している「[介護予防マニュアル第4版](#)」をご参照ください

## 凡例の判断基準

凡例として記載している「サービス事業対象者」と「兆候あり」の対象者は、それぞれ各要素の質問項目の該当数によって判断しています

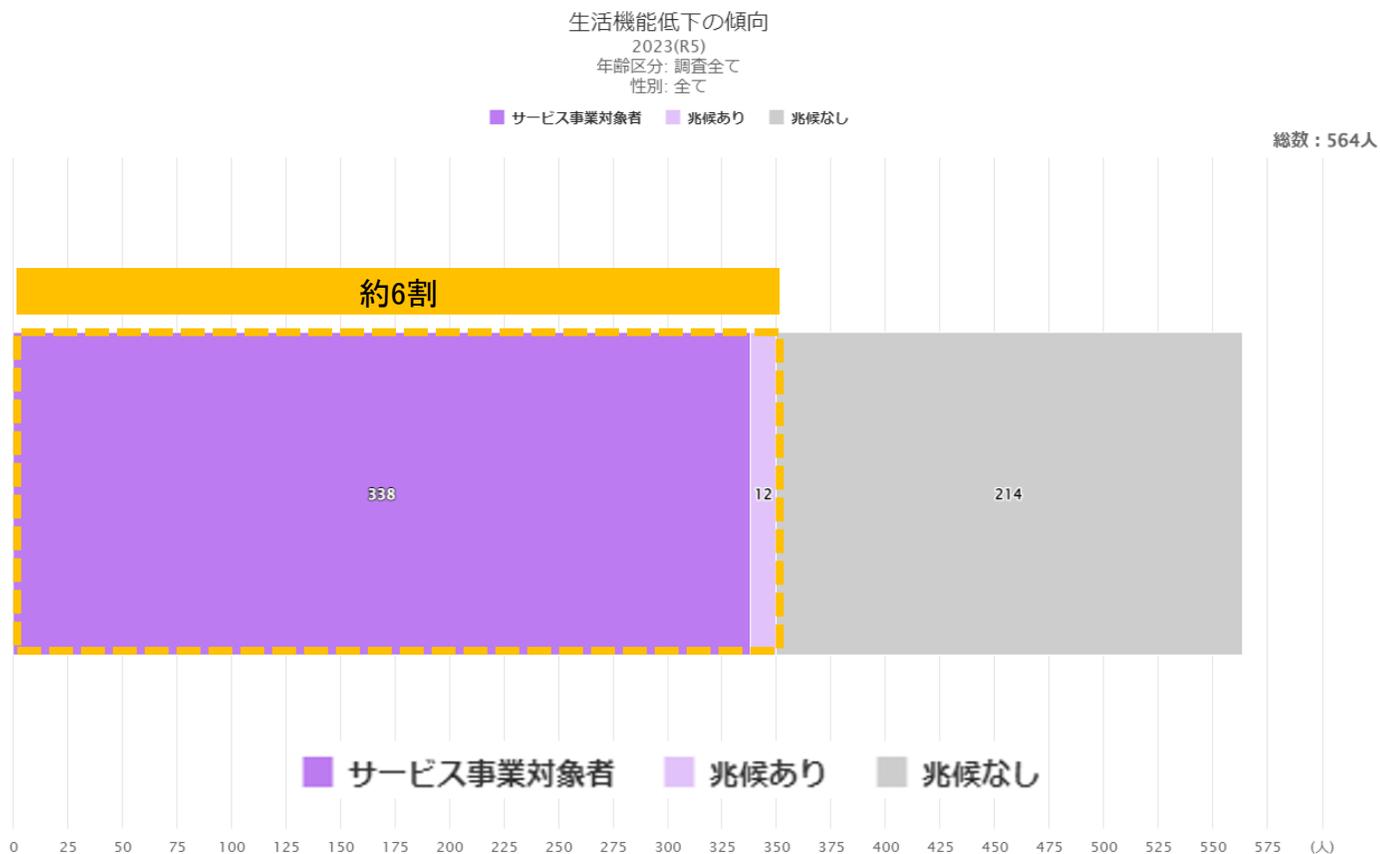
要素	質問項目	判断基準	
		サービス事業対象者	兆候あり(予備軍)
生活機能全般(うつ以外の項目)	No.1～20 までの 20 項目	10項目以上該当	5項目以上該当
運動	No.6～10 までの5項目	3項目以上該当	1項目以上該当
栄養	No.11～12までの2項目	2項目すべてに該当	1項目以上該当
口腔	No.13～15 までの3項目	2項目以上該当	1項目以上該当
閉じこもり	No.16の1項目	該当	-
認知機能	No.18～20 までの3項目	1項目以上該当	-
うつ	No.21～25 までの5項目	2項目以上該当	1項目以上該当

(注)判断基準の「該当」とは、アンケートで「1.はい」または「1.いいえ」と回答した場合を指す

## 生活機能低下の傾向にある高齢者は、全体の約6割を占める

### 生活機能低下の傾向

- 約6割の高齢者が、生活機能低下のサービス事業対象者ないし兆候ありとなっている



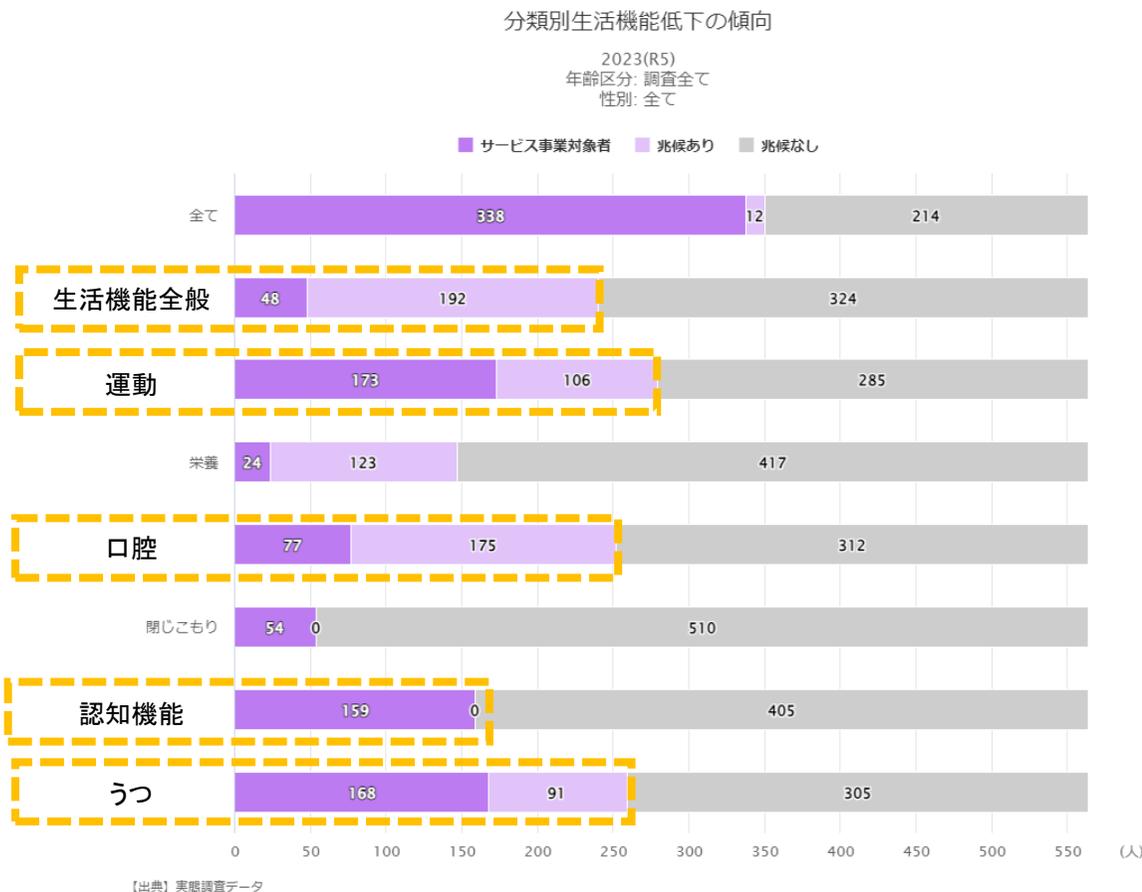
【出典】実態調査データ

## 分類別生活機能低下の傾向

# 分類別に見ると「運動」、「うつ」、「認知機能」、「口腔」、「生活機能全般」で生活機能低下の傾向が強いことがわかる

### 分類別生活機能低下の傾向

- 「運動」「うつ」「認知機能」「口腔」「生活機能全般」の順にサービス事業対象者が多く、うち「認知機能」以外については4割以上がサービス事業対象者または兆候ありであることがわかる
- 「閉じこもり」のサービス事業対象者は全体の1割未満である

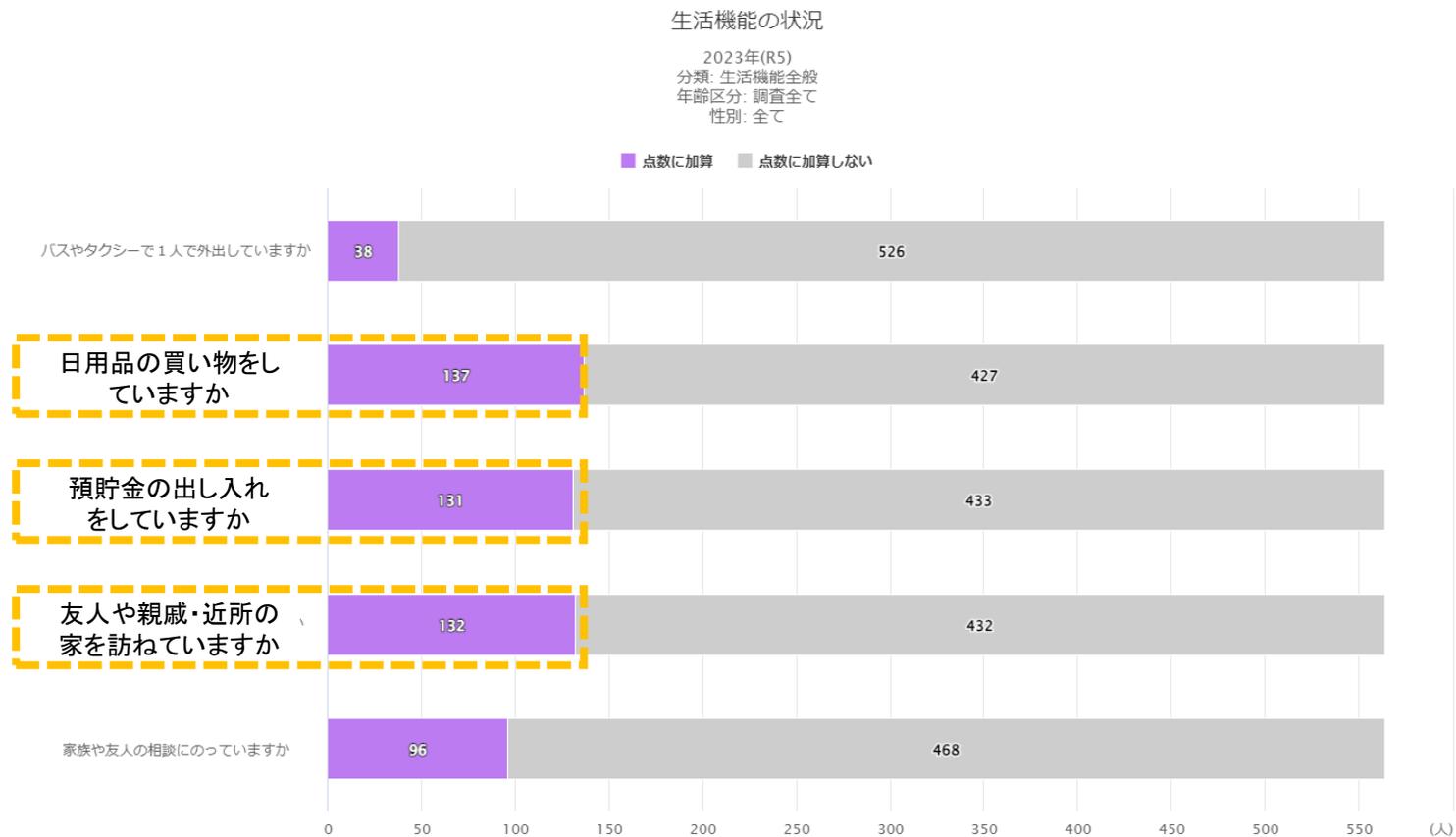


# 生活機能の状況「生活機能全般」

日用品の買い物をしていない者、預貯金の出し入れをしていない者、友人や親戚の家を訪ねていない者の割合が相対的に多いことがわかる

## 生活機能の状況「生活機能全般」

- 日用品の買い物をしていない者、預貯金の出し入れをしていない者、友人や親戚の家を訪ねていない者がいずれも2.5割程度存在している



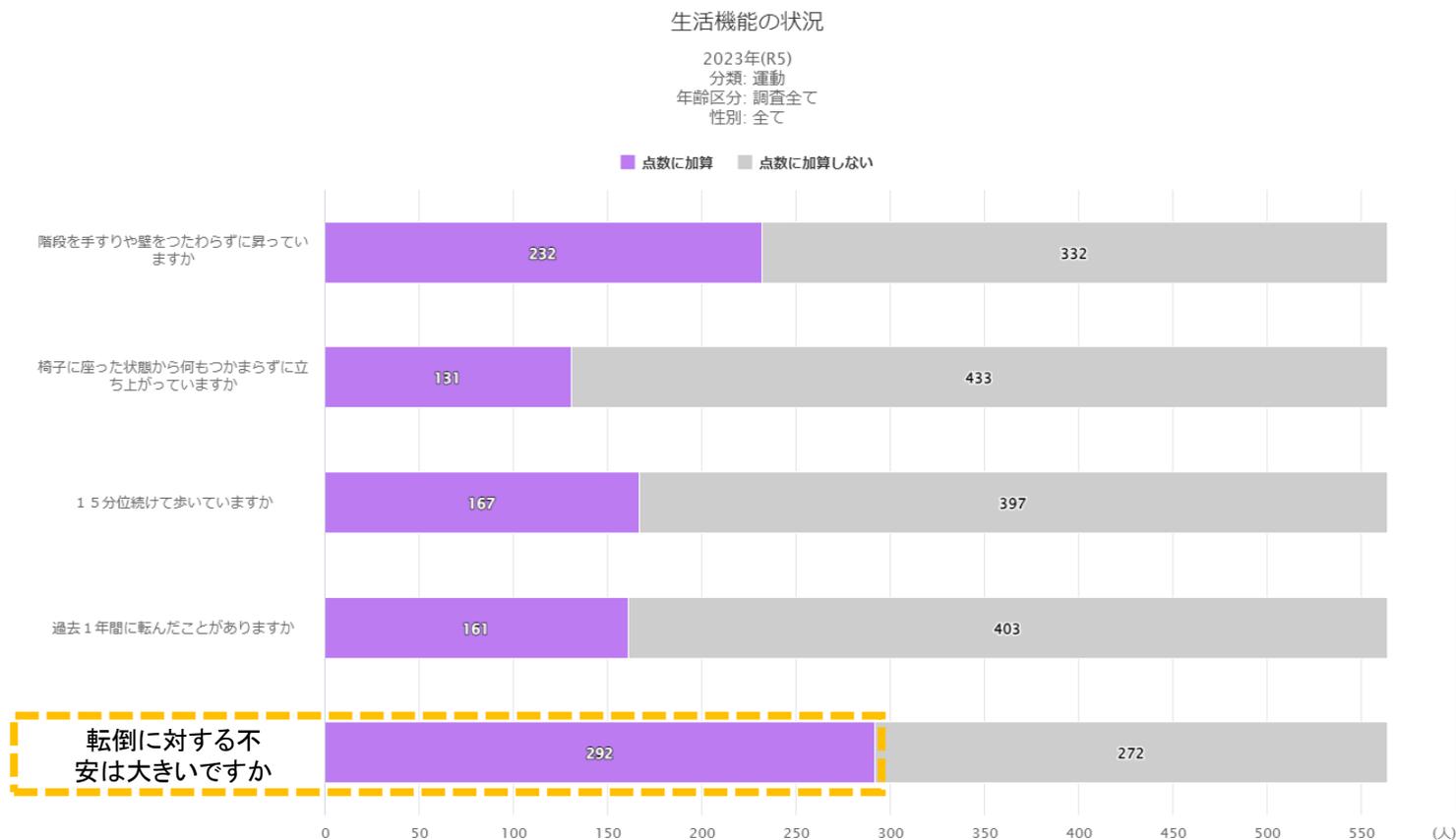
【出典】実態調査データ

# 生活機能の状況「運動」

## 高齢者の約5割が転倒に対して不安を抱えていることがわかる

### 生活機能の状況「運動」

➤ 約5割の高齢者が、転倒に対する不安を抱えている



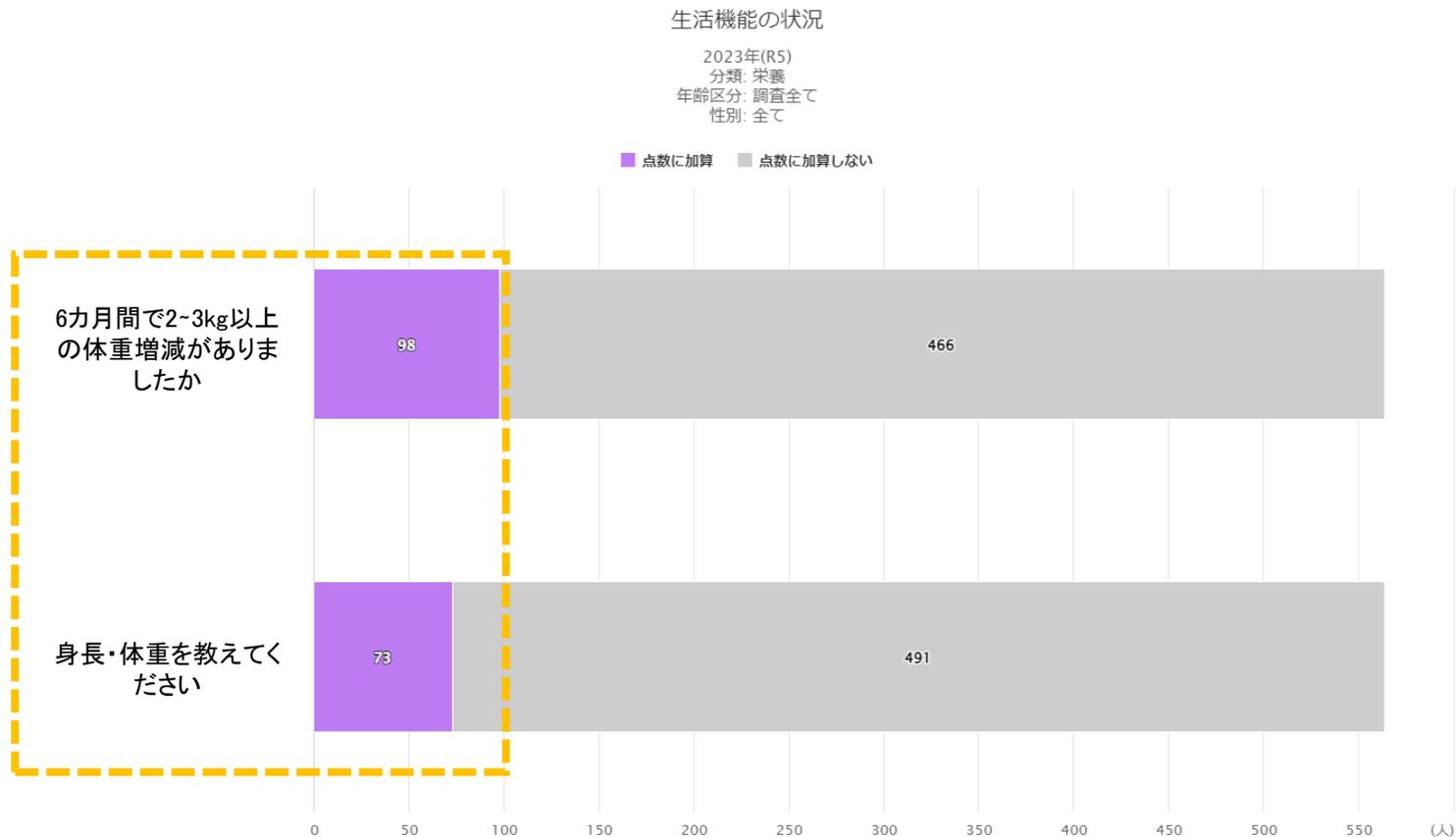
【出典】実態調査データ

## 生活機能の状況「栄養」

6か月で2~3kg以上の体重減少があった者が約2割、BMIが基準値を下回っている者が約2割弱存在していることがわかる

### 生活機能の状況「栄養」

- 6か月間で2~3kg以上の体重減少があった者は、全体の約2割である
- BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が基準値を下回る者は、全体の約2割弱である



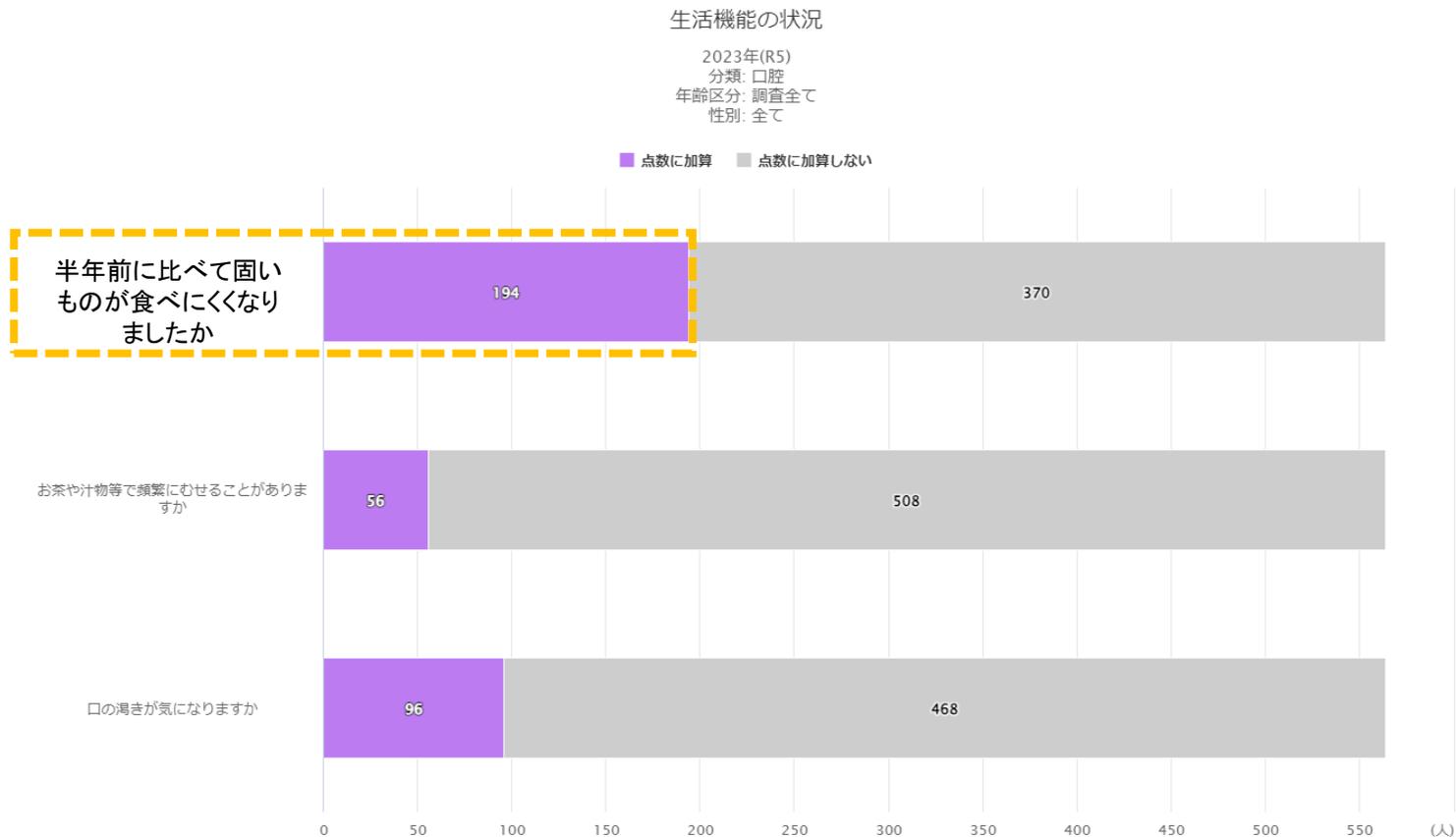
【出典】実態調査データ

## 生活機能の状況「口腔」

# 口腔関連では、半年前に比べて固いものが食べにくくなった者の割合が最も多いことが分かる

## 生活機能の状況「口腔」

➤ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった者は、全体の約3.5割を占める



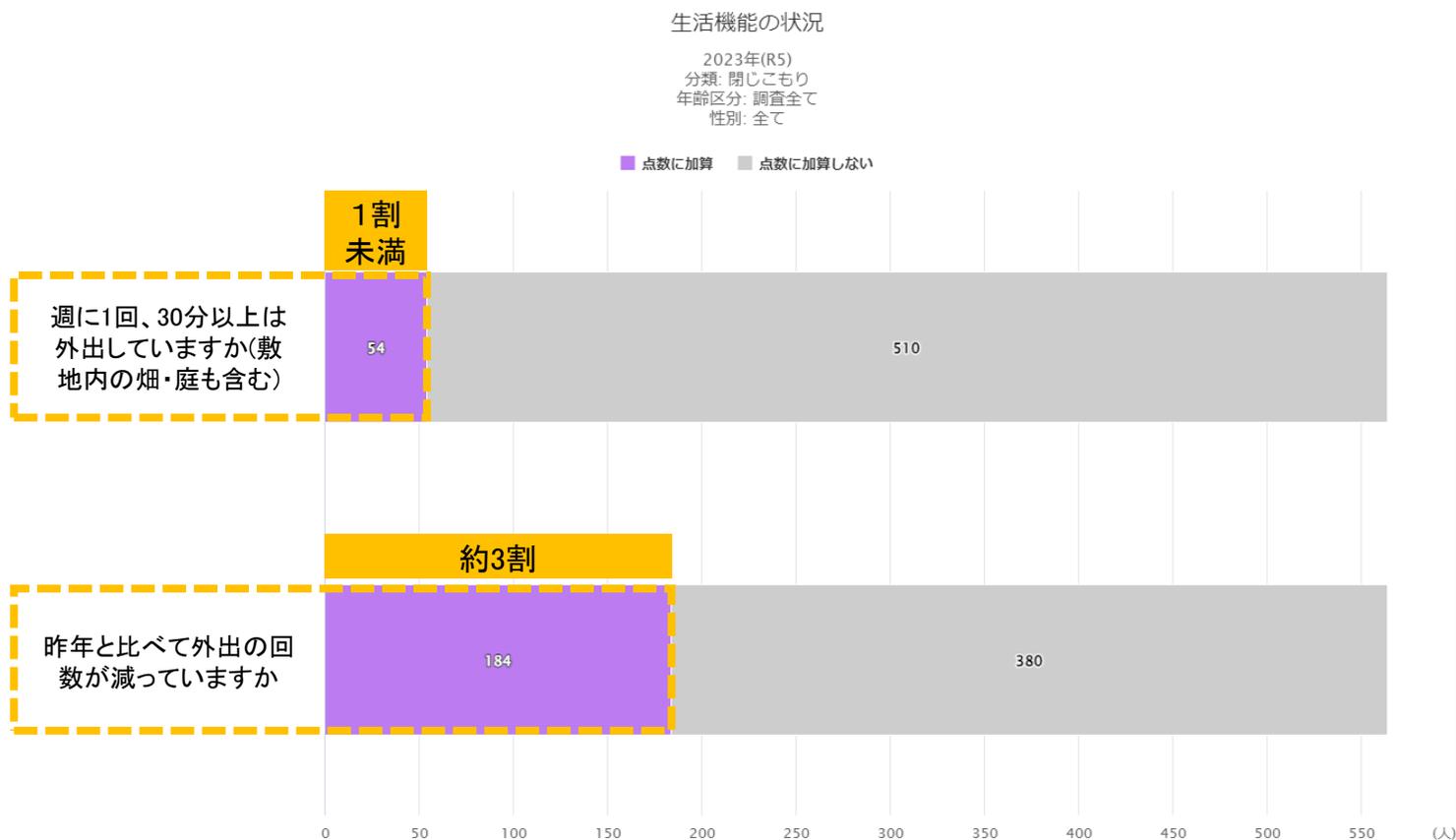
【出典】 実態調査データ

## 生活機能の状況「閉じこもり」

# 9割以上の高齢者が1日30分以上は外出しているが、約3割の高齢者が昨年と比べて外出の回数が減っていることがわかる

## 生活機能の状況「閉じこもり」

- 1日30分以上の外出をしていない者は1割未満であり、9割以上の高齢者は外出をしていることがわかる
- 一方、昨年と比べて外出の回数が減っている者が全体の約3割を占めている



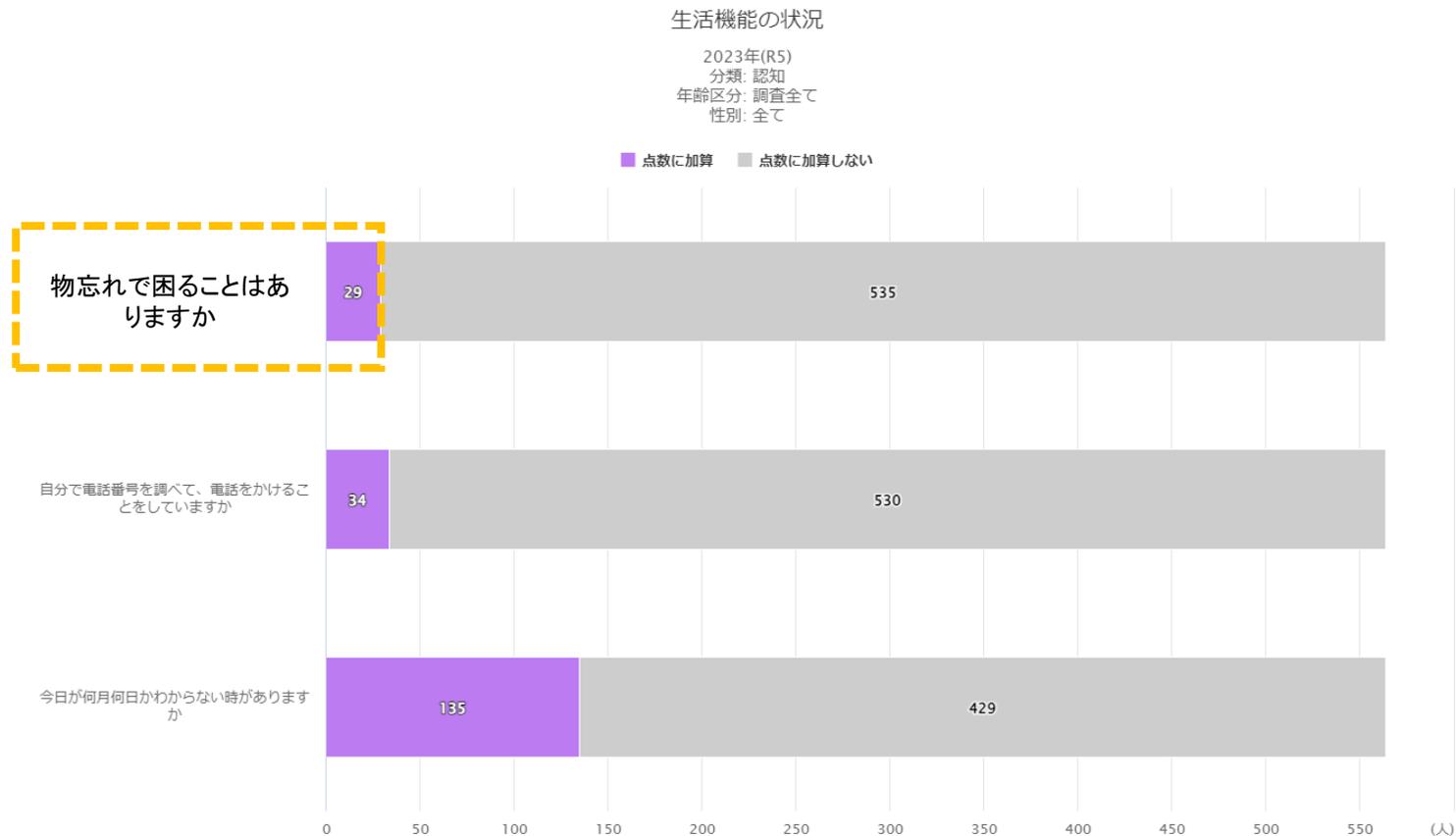
【出典】実態調査データ

## 生活機能の状況「認知機能」

今日が何月何日が分からない時がある者が約3割弱存在する一方、物忘れで困ることがあると感じている者はほとんどいないことがわかる

### 生活機能の状況「認知機能」

- 今日が何月何日が分からない時があると回答した者が約3割弱存在している
- 一方、物忘れで困ることがあると回答した者は1割に満たず、ほとんどいないことがわかる



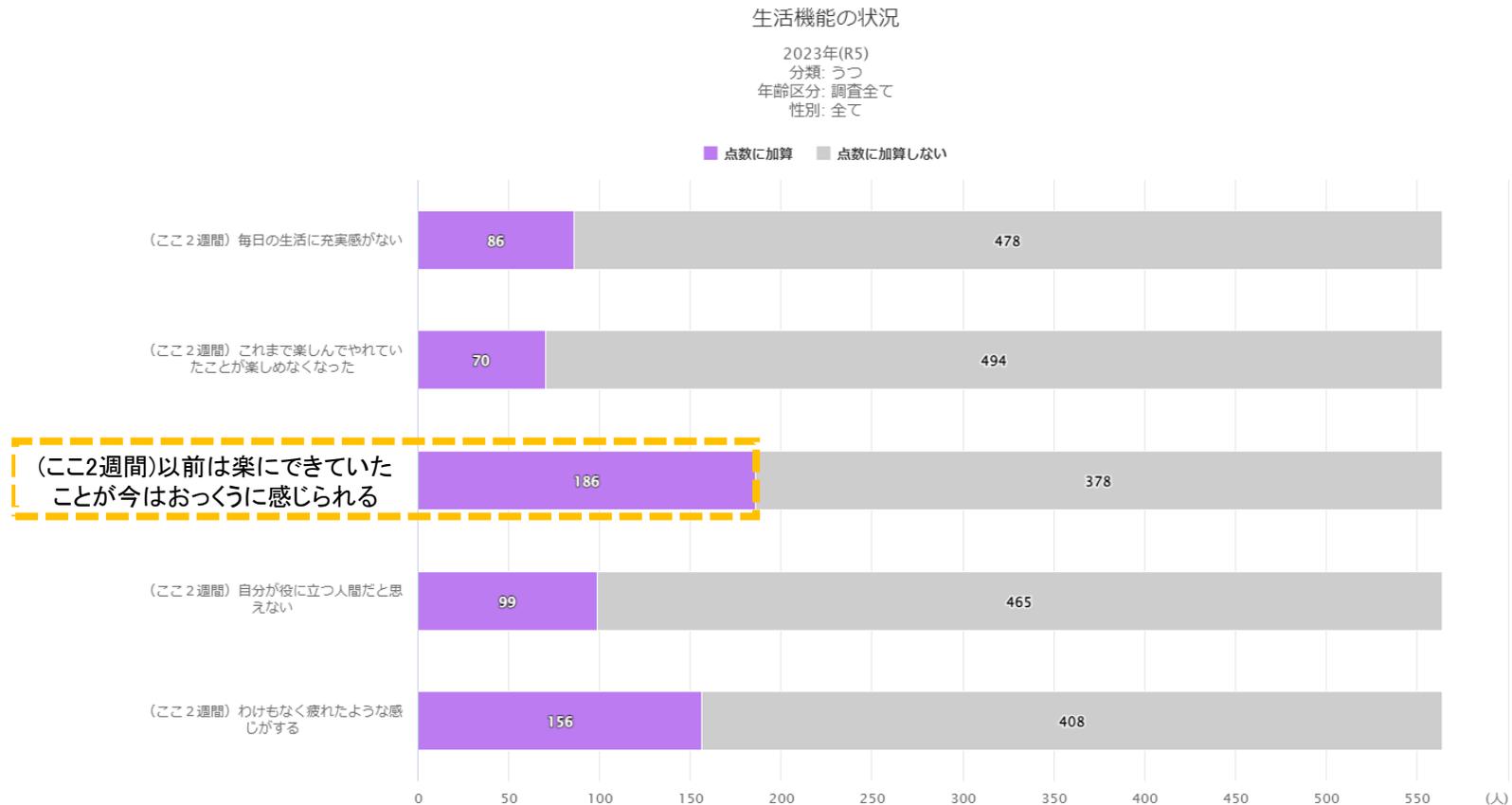
【出典】 実態調査データ

## 生活機能の状況「うつ」

うつにおいては、以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる者の割合が多いことがわかる

### 生活機能の状況「うつ」

➤ 約3割の高齢者が、以前は楽にできていたことがいまはおっくうに感じられると回答している



【出典】実態調査データ