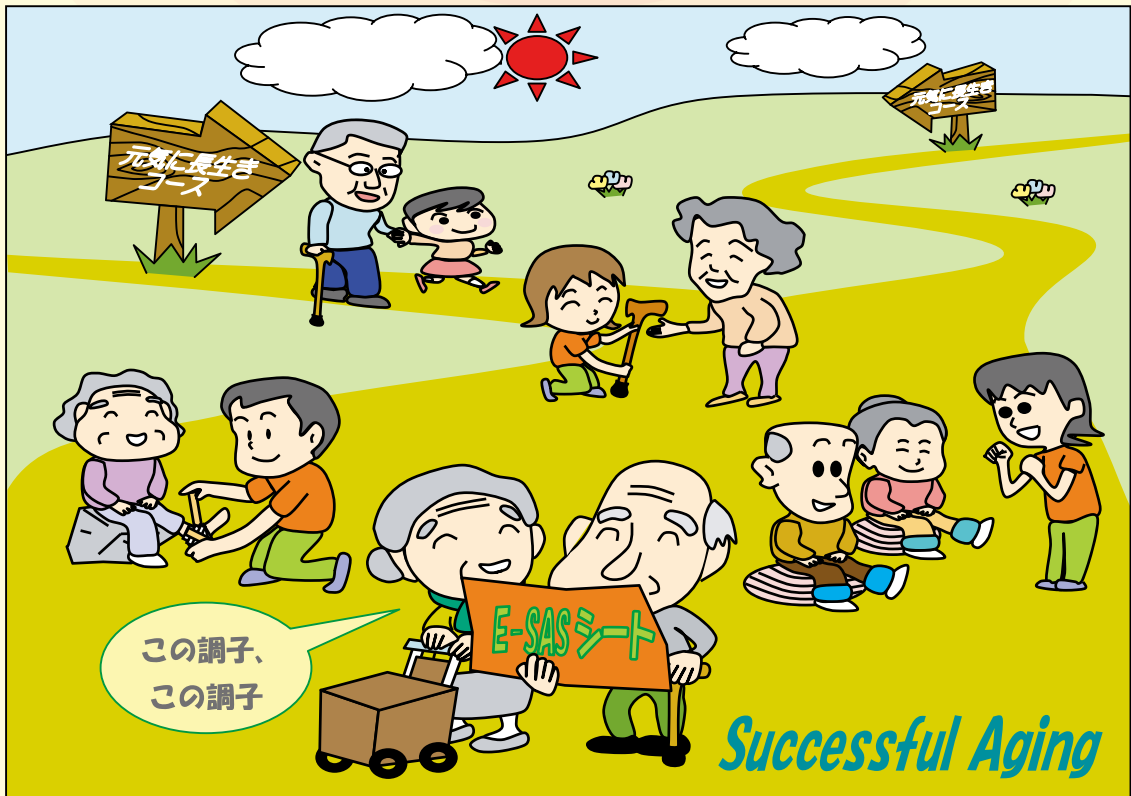


生活のひろがりを 生み出すアプローチ

高齢者のイキイキとした地域生活づくりを支援する
アセスメントセット

イーサス

E-SAS



イ ー サ ス

E-SASとは？



E-SASは介護予防事業「運動器の機能向上」の効果を、筋力やバランスといった運動機能のみによって評価するのではなく、参加者（高齢者）が活動的な地域生活の営みを獲得できたか、という視点から評価することをねらったアセスメントセットです。言い換えると、参加者（高齢者）が地域で活動的な生活を行っていくために必要とされる様々な要素を明らかにするためのアセスメントセットです。

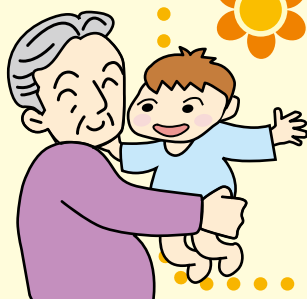
E-SASにおいて工夫している点は、「運動機能」に加えて「高齢者のイキイキとした地域生活づくり」を目指した心理社会的な概念および生活空間に着眼し、実践的ツールとして構成したところです。「イキイキとした地域生活」が障害の予防や重度化予防のための鍵であることを、参加者とその家族、介護予防に関わるすべてのスタッフにわかりやすく見せてくれます。 ※E-SAS=Elderly Status Assessment Set



住民の皆様に対して…

高齢者の「イキイキとした地域生活」の維持・向上に役立ちます。

- ①活動性が視覚化されるので、事業参加の動機付けになる。
- ②活動性が変化することを理解できる。
- ③活動的な地域生活の重要性を認識しやすくなる。



介護予防に関わるスタッフ（専門職）に対して…

高齢者の生活機能低下予防のイメージを視覚化し、スタッフ間の連携がしやすくなります。

- ①高齢者のイキイキとした生活の支援に対する事業効果をイメージ化し、共通理解が得られる。
- ②活動向上をめざす行動変容に向けた介入につなげやすい。
- ③活動的な地域生活の変化に対するデータ出力ファイルとして使える。

指導の効果を高めます。

- ①高齢者の身体機能評価を補完するマッピングチャートとして使える。
- ②高齢者の状態を維持・向上するための実践ツールとして使える。
- ③効果判定作業の簡素化を図れる。
- ④高齢者へのフィードバック手段として使える。



これまで以上に

生活が

人に地域に

うごける ひろがる つながる

イキイキ地域生活度をアップしよう

一般・特定高齢者用 ※要支援者用もあります。 E-SAS (イーサス) 個別アドバイスシート

「イキイキ地域生活度」

お疲れさまでした。この表は、あなたの「イキイキ地域生活度」を見るものです。

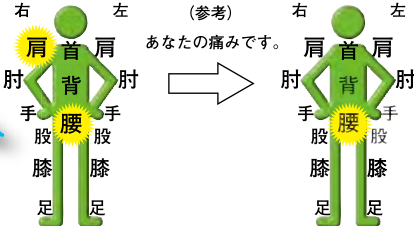
氏名: _____ 様 男・女 _____ 歳

測定日	はじめ 2007/11/1	あいだ 2008/1/5	おわり 2008/3/8	はじめの測定からおわりまでは 【127】日間です。
生活のひろがり	50	66	85	点/120点満点
転ばない自信	20	30	35	点/10~40点
入浴動作	8	9	9	点/10点満点
歩くチカラ	10.3	8.7	6.5	秒
休まず歩ける距離	5	4	6	点/1~6点
人とのつながり	20	20	25	点/30点満点



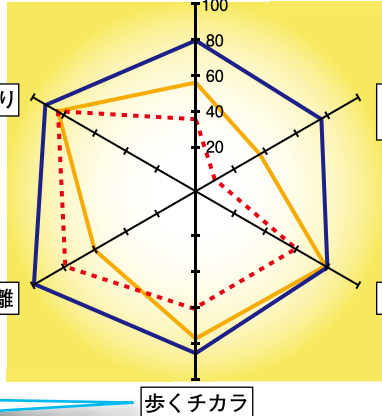
このシートはダウンロードできます。
<http://wwwsoc.nii.ac.jp/jpta/>

膝・腰・肩・股・足・手・首・肘・背中の順で多いようです。特に膝や腰は半数以上の高齢者の方が痛みを訴えています。



あなたの「イキイキ地域生活度」です。

生活のひろがり



人とのつながりなしにイキイキとした地域生活を送ることは難しいのではないのでしょうか？

活動的な生活を営むためには長距離の移動が必要です。

椅子からの立ち上がり、方向転換など、日常生活場面でよく見られる動的なバランス能力をチェックできます。

普段の生活ではどれくらいの行動範囲なのか？ちょっと振り返ってみましょう。

自信があるかどうか、実際の行動を大きく左右します。

「入浴」は生活を送る上で衛生面や精神面においても欠かせないものですが、実は常に複雑な動作が要求されています。ちょっとした体調不良により、ひとりでできなくなることが少なくありません。

ひと言：
・転ばない自信がついてきているようです。自信プラス注意で転倒しない生活をお送り下さい。
・生活に広がりが出てきましたね。
これからも引き続き活動的な生活をお送りくださいますことを、スタッフ一同より願っています。

担当: _____

(社)日本理学療法士協会

イキイキ地域生活度は六角形で表されます。大きくて、きれいな形の六角形を目指しましょう！

使ってみよう「E-SAS」

*実際に E-SAS 開発に協力していただいた理学療法士の方々の感想です・・・



高齢者の地域での生活が評価できることは素晴らしい。次回の町の介護予防モデル事業でも複数地区を比較するために使います。

利用者の生活がひとりひとり視覚化できるので助かりました。活動状況を客観的に把握できるんですね。



E-SASは介護予防に取り組むすべての人に役立つことを願ってつくりました。ぜひご利用下さい。

それぞれの質問項目を利用してひとりひとりにあった指導ができました。



平成19年度調査研究事業の成果を加えたE-SASは以下の手順で利用できます。ご利用はこちらをご覧ください。

E-SAS 利用方法

ダウンロード
できます!!

- E-SAS個別アドバイスシートは、Microsoft Excel ワークシートにて提供しています。様式を変更することはできません。ファイルは(社)日本理学療法士協会ホームページよりどなたでもダウンロードできます。(無料)
<http://wwwsoc.nii.ac.jp/jpta/>
- 対象は、地域に暮らす高齢者です。
- E-SAS6指標の測定の順序は問いません。
- シートにあります「1.生活のひろがり (LSA)」と「4.歩くチカラ (TUG)」の測定方法については、上記の(社)日本理学療法士協会のホームページをご覧ください。
- 「2.ころばない自信(転倒に対する自己効力感)」、「3.入浴動作(入浴動作能力)」、「5.休まず歩ける距離(連続歩行距離)」、「6.人とのつながり(社会的ネットワーク6)」の設問は、スタッフが聴取しても、高齢者自身が記入してもかまいません。ただし、「はじめに」と「おわりに」の評価で、同じ方法になるようにしてください。
- レーダーチャート(六角形)は自動的に描かれますが、その意味についてはリーフレットの「E-SAS6指標の基準値」をご覧ください。
- 「あいだ」の評価は、必要あればご活用ください。空白でもかまいません。
- E-SAS個別アドバイスシートを対象の方へ配布される場合、例えば「六角形の大きさが広がるのが、介護予防のために望まれます。」といった説明を加えるなどしてご活用ください。



6つの評

1. 生活のひろがり

「Life-Space Assessment (生活空間・LSA)」この4週間の活動範囲について、項目ごとにそれぞれ**一つだけ**選び、計算式に当てはめてレベル1から5までを合計してください。

生活空間レベル 1

$$a \times b \times cd =$$

- 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 (1点) ② いいえ (0点)
- 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 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
- 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いましたか。 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

cdの得点

cd両方	「②いいえ」は2点
cのみ	「①はい」は1.5点
dのみ	「①はい」は1点
cd両方	「①はい」は1点。

生活空間レベル 2

$$a \times b \times cd =$$

- 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点) ② いいえ (0点)
- 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 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
- 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いましたか。 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

cdの得点

cd両方	「②いいえ」は2点
cのみ	「①はい」は1.5点
dのみ	「①はい」は1点
cd両方	「①はい」は1点。

生活空間レベル 3

$$a \times b \times cd =$$

- 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 (3点) ② いいえ (0点)
- 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 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
- 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いましたか。 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

cdの得点

cd両方	「②いいえ」は2点
cのみ	「①はい」は1.5点
dのみ	「①はい」は1点
cd両方	「①はい」は1点。

生活空間レベル 4

$$a \times b \times cd =$$

- 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 (4点) ② いいえ (0点)
- 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 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
- 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いましたか。 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

cdの得点

cd両方	「②いいえ」は2点
cのみ	「①はい」は1.5点
dのみ	「①はい」は1点
cd両方	「①はい」は1点。

生活空間レベル 5

$$a \times b \times cd =$$

- a. この4週間、町外に外出しましたか。 ① はい (5点) ② いいえ (0点)
- 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 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)
- 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いましたか。 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

cdの得点

cd両方	「②いいえ」は2点
cのみ	「①はい」は1.5点
dのみ	「①はい」は1点
cd両方	「①はい」は1点。

価項目



2. ころばない自信

「転倒に対する自己効力感尺度」項目ごとに

- ① 全く自信がない (1点) ② あまり自信がない (2点)
③ まあ自信がある (3点) ④ 大変自信がある (4点)
それぞれ**一つだけ**選び合計してください。

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



3. 入浴動作

「入浴動作能力」自宅での入浴について、項目ごとに

- ①一人で行っている (2点) ②見守りが必要 (1点) ③介助が必要 (0点)
の**いずれか該当するもの**を選び合計してください。

*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を選んでください。

- a. 着替えはできますか。
b. 浴室への移動はできますか。
c. 体を洗えますか。
d. 髪の毛(頭)を洗えますか。
e. 浴槽への出入りはできますか。

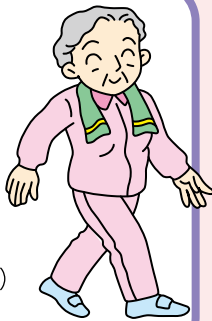


4. 歩くチカラ

「Timed Up&Go Test (TUG)」の結果をご入力ください。

(. 秒)

* 秒数の小数点以下1桁 (2桁目は四捨五入)
* 「歩くチカラ」とは椅子に腰掛け状態から立ち上がり、3mの距離を往復して、再び椅子に腰掛けるまでの時間のことです。



5. 休まず歩ける距離

「連続歩行距離」連続して歩行できる距離を下記の中から**一つだけ**選んでください。(聴取でも結構です)

- ①10m未満 (1点) ②10m~50m未満 (2点)
③50m~100m未満 (3点) ④100m~500m未満 (4点)
⑤500m~1km未満 (5点) ⑥1km以上 (6点)

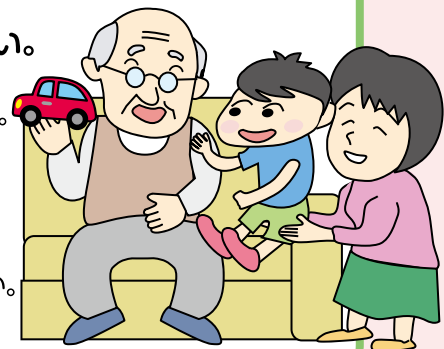


6. 人とのつながり

「Lubben Social Network Scale-6」(社会的ネットワーク6) 各項目ごとに該当する人数の番号

- ① 0人 (0点) ② 1人 (1点) ③ 2人 (2点) ④ 3~4人 (3点)
⑤ 5~8人 (4点) ⑥ 9人以上 (5点) をそれぞれ**一つだけ**選び合計してください。

- 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。
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。
c. あなたが個人的なことで、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。
d. あなたが個人的なことで、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。
e. あなたが手助けを求められ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。
f. あなたが手助けを求められ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。





E-SAS6 指標の基準値

介護度	レーダー チャート 得点	生活空間 (LSA 得点)	転倒に対する自己効力感 (FES 得点)	入浴動作能力 (点)	Timed Up&Go Test (TUG) (秒)	連続歩行距離 (カテゴリ)	社会的ネットワーク6 (LSNS6 得点)
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 ~

基準値の設定方法は「平成19年度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研究事業報告書」をご覧ください。

6つの評価項目で 特に注目すべき点!

「歩くチカラ」
(TUG)
12秒以上
かかっている

「生活のひろがり」
(LSA)が
120点満点中
56点以下
である

はい

両方とも該当する場合

はい

1年後に活動能力が低下してしまう可能性が

2.4倍に高まります

E-SASは「生活」を目に見える形で表します。
「イキイキとした生活」を視覚化する初めてのツールです。
介護予防事業にぜひお役立てください。



社団法人 **日本理学療法士協会**
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-8-5
TEL **03-5414-7911** FAX **03-5414-7913**

日本理学療法士協会では介護予防を支援しています。
各都道府県の理学療法士会に認定理学療法士(介護予
防)が配置されています。お気軽にお問合わせください。