

反響【参加高齢者】

役立った点, 良かった点

- 行動範囲の狭まりに気づけた
- 点数はわかりやすい
- 「効果を表やグラフ」はわかりやすい
- 外出への意欲が生まれた
- もう少し外に出ないといけない

役立たなかった点, 改善した方がよい点

- きちんとした説明が必要
- 質問が多い
- ノートなどは情報量が多い, 面倒くさい

E-SASの活用方法について

1. 対 象
2. 使用の手順
3. 活用の仕方
4. 事例を通して

介護予防事業の枠組み

一般高齢者(元気高齢者)

保健福祉
センター

特定高齢者(虚弱高齢者)

地域包括
支援
センター

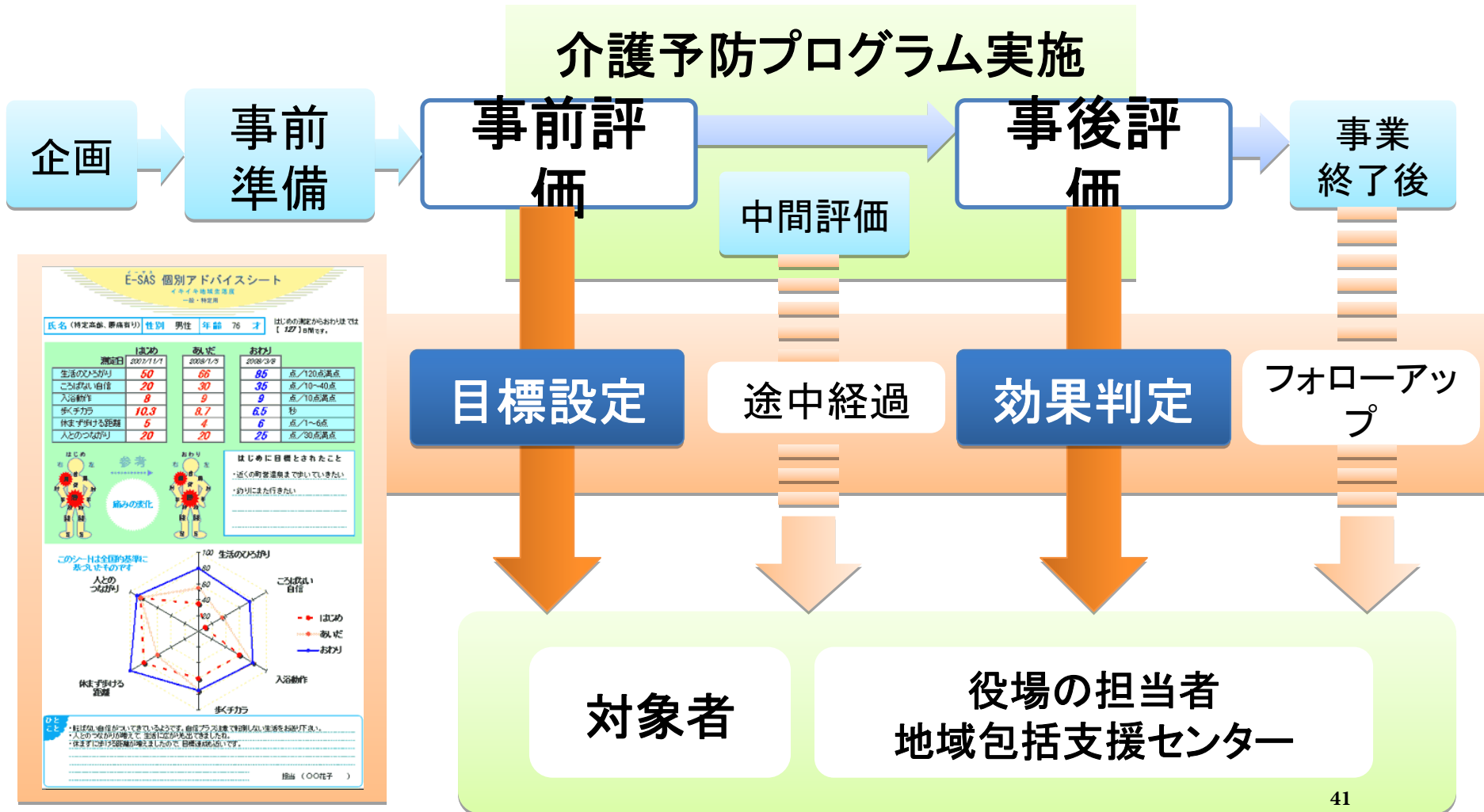
要支援高齢者(要支援1・2)

要
介
護
認
定

要介護高齢者(要介護1~5)

居宅介護
支援
事業所

E-SAS個別アドバイスシートの活用方法



E-SAS 個別アドバイスシート
イオン 介護予防プログラム
～ 1級・特定期間

氏名(特定高齢、要介護有り) 性別 男性 年齢 76 才 住居の測定からおおむねは 1 ZF 1mVer.

	はじめ 2007/1/1	あじ 2008/1/3	おわり 2008/3/3	
生活の充実度	50	66	85	点/120点満点
こたげない自信	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

はじめ 参考 → あじ 終

痛みの変化

はじめに目標とされたこと
・速くの町まで歩いていきたい
・釣りにまた行きたい

このシートは全体的基準に
あわせての目安

ひとこと
・お尻の痛みがなくなってきています。自分で歩くことで特別しい生活をしたいです。
・入浴の準備ができて、お風呂に入るのが楽しくなりました。
・休まずに歩ける距離が増えたので、目標達成しています。

担当 (OOTEI)

E-SAS資料一式の準備



the Japanese Physical Therapy Association
社団法人 日本理学療法士協会



Top | 更新履歴 | サイトマップ | English

- ▶ 理学療法とは
- ▶ 協会について
 - 協会の活動
 - 部・委員会の活動・HP
 - 都道府県士会
 - 各種応募・入札
 - 意見・要望等の提出
 - 資料・統計
- ▶ 会員のページ
 - 会長からの挨拶
 - 診療報酬・研修
 - 学会・協会のお知らせ
 - 生涯学習システム
 - 「理学療法士」投稿関係
 - WCPグループ
 - 入会・退会・変更など
 - お問い合わせ
- ▶ E-SAS
 - 誰でも使える
 - 介護予防評価
- ▶ 出版物案内
 - 広報誌「PTあ！」
 - 学術誌「理学療法学」
 - ・第44回抄録

イーサス
E-SAS

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

E-SASとは
使ってみよう
6つの項目とアクションプラン
イキイキ地域生活ノート
Q & A
ダウンロード

E-SAS (イーサス) とは (社) 日本理学療法士協会が、厚生労働省から平成19年度～19年度に「老人保健事業推進等補助金事業」の4交付を受け、多くの会員の方のご協力得て開発したアセスメントセットです。

E-SASは介護予防事業「運動器の機能向上」の効果や、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確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目し、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。

■ 住民の皆様に対して

高齢者の「イキイキとした地域生活」の持続・向上に役立ちます

1. 自らの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. 活動性が変化し得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



- 評価用紙
- E-SAS得点
計算方法
- アドバイスシート
- E-SAS基準値
- 測定方法
(LSA・TUG)
- LSA計算シート
- リーフレット
- 報告書

アドバイスシートへの入力

Excel spreadsheet interface for "E-SAS 個別アドバイスシート".

Header: E-SAS 個別アドバイスシート
イキイキ地域生活度
一般・特定用

Fields: 氏名, 性別, 年齢, 才

Text: はじめの測定からおわりまでは [] 日間です。

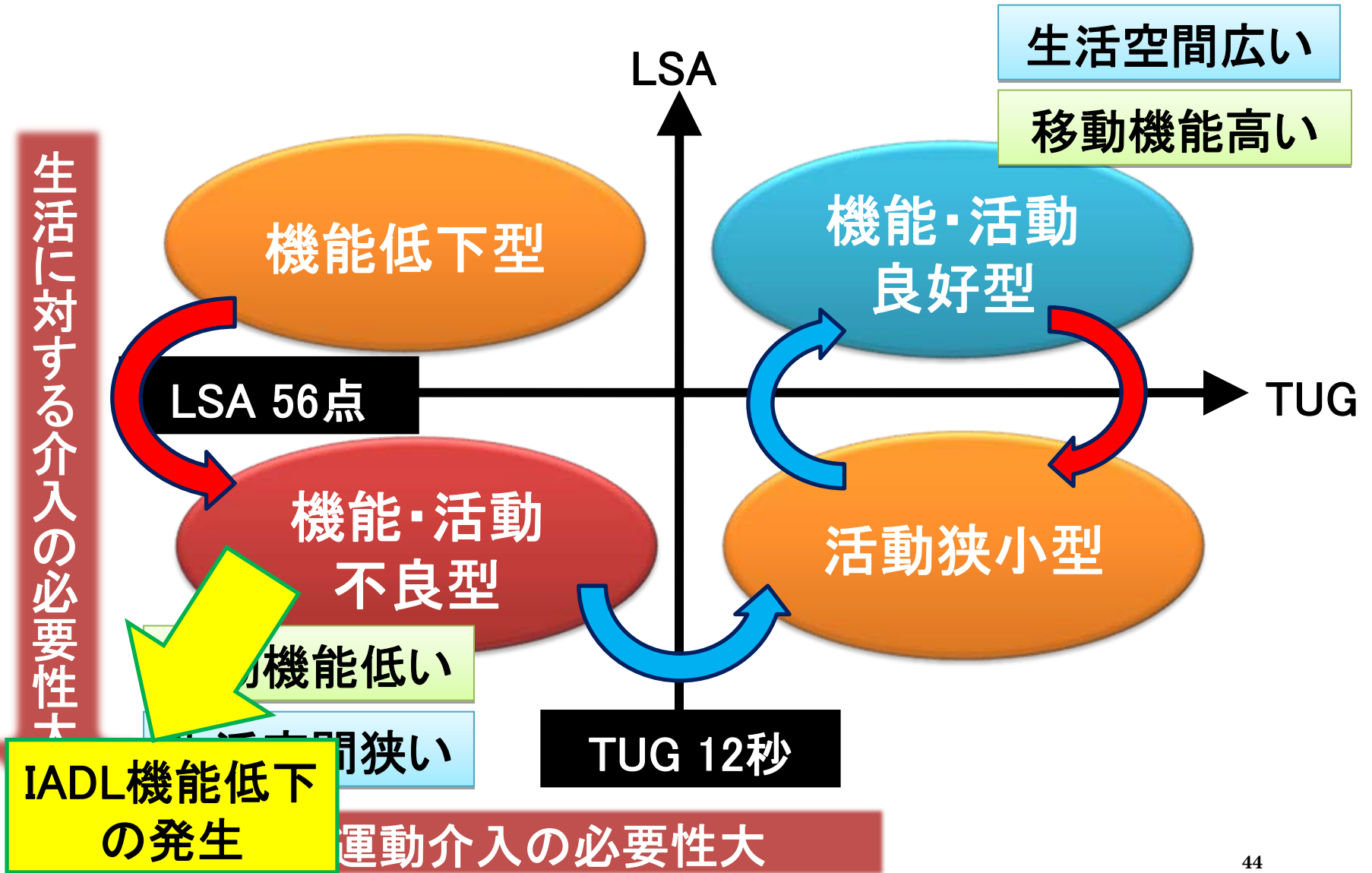
測定日	はじめ	あいだ	おわり	
生活のひろがり				点 / 120点満点
こらばない自信				点 / 10~40点
入浴動作				点 / 10点満点
歩くチカラ				秒
休まず歩ける距離				点 / 1~6点
人とのつながり				点 / 80点満点

Diagrams: 参考 (Reference) showing body posture changes from 'はじめ' (start) to 'おわり' (end) with labels for head, neck, shoulder, elbow, wrist, hand, waist, hip, knee, ankle, foot.

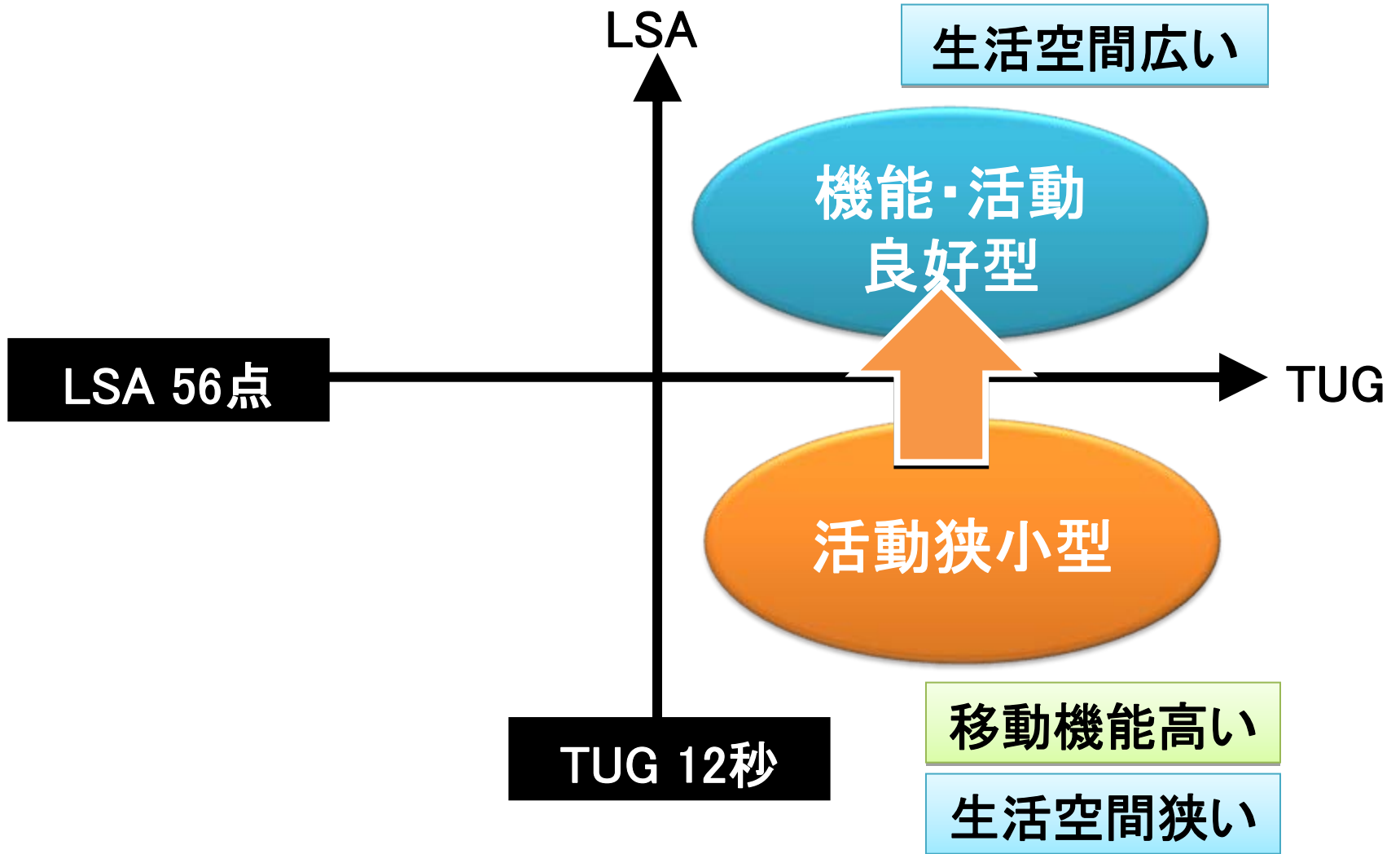
Text: はじめに目標とされたこと (Goals set at the beginning)

Navigation: 一般・特定シート | 要支援シート | 見本 | 管理

生活空間と移動機能との関係性



活動狭小型 (TUG高 + LSA狭)



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

車や電車で遠くまで外出した



少し遠くまで（1 km以上）
外出した

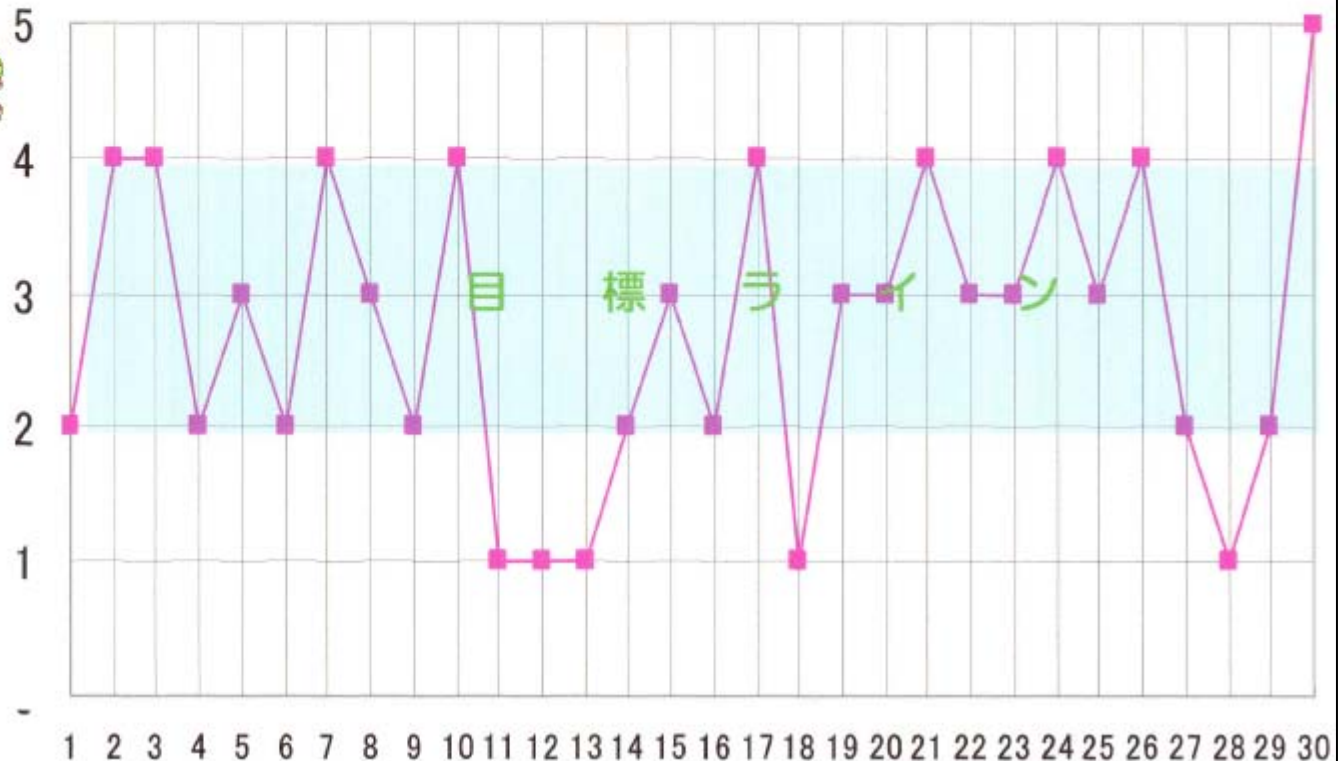
自宅の外に出た（近所のスーパー
への買い物や散歩など）



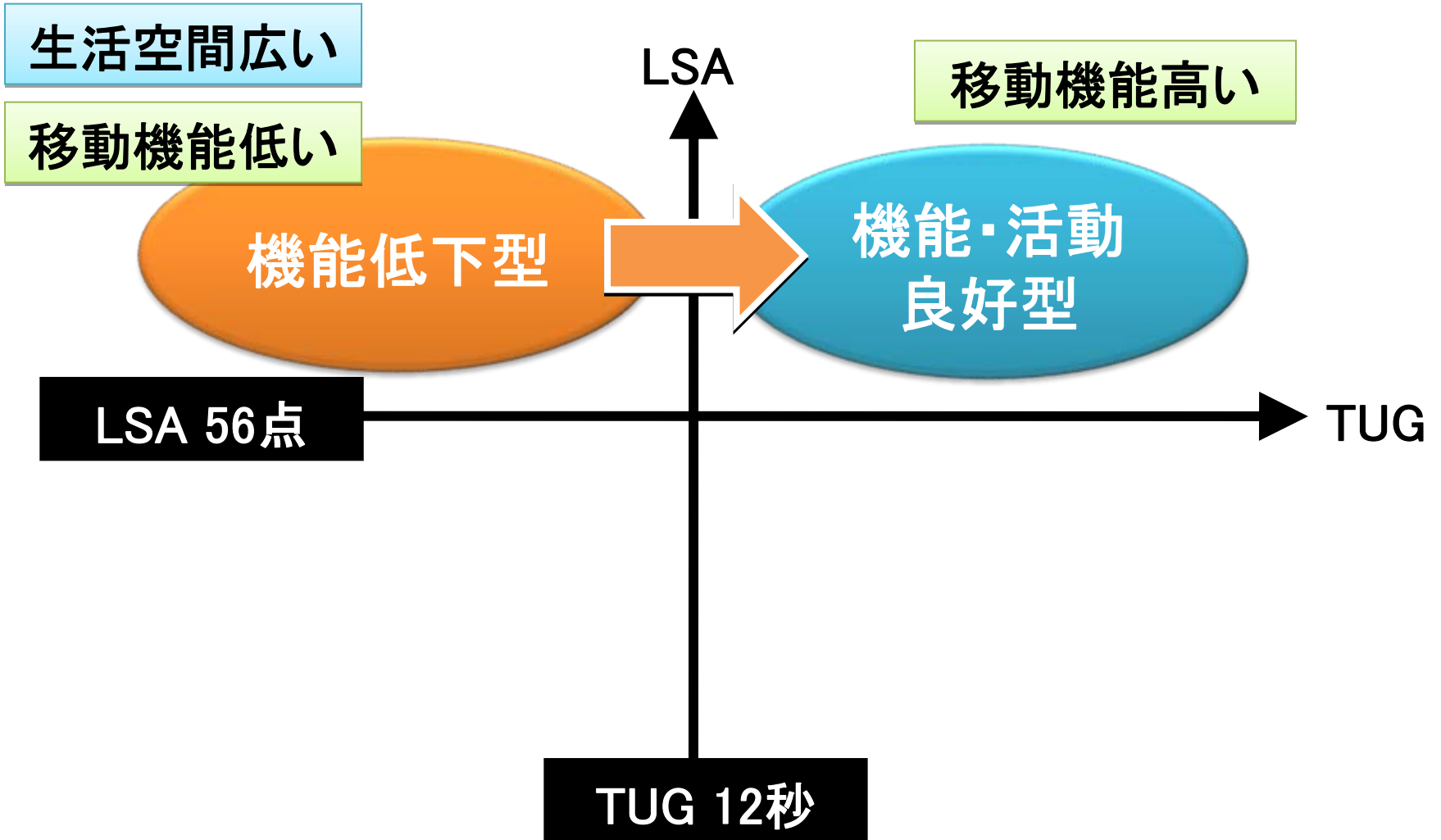
庭先やベランダで、水遣りや洗濯物な
どを干した（家からは出たが、
自宅の外に出ていない）



一日中部屋で過ごした



機能低下型 (LSA広 + TUG低)



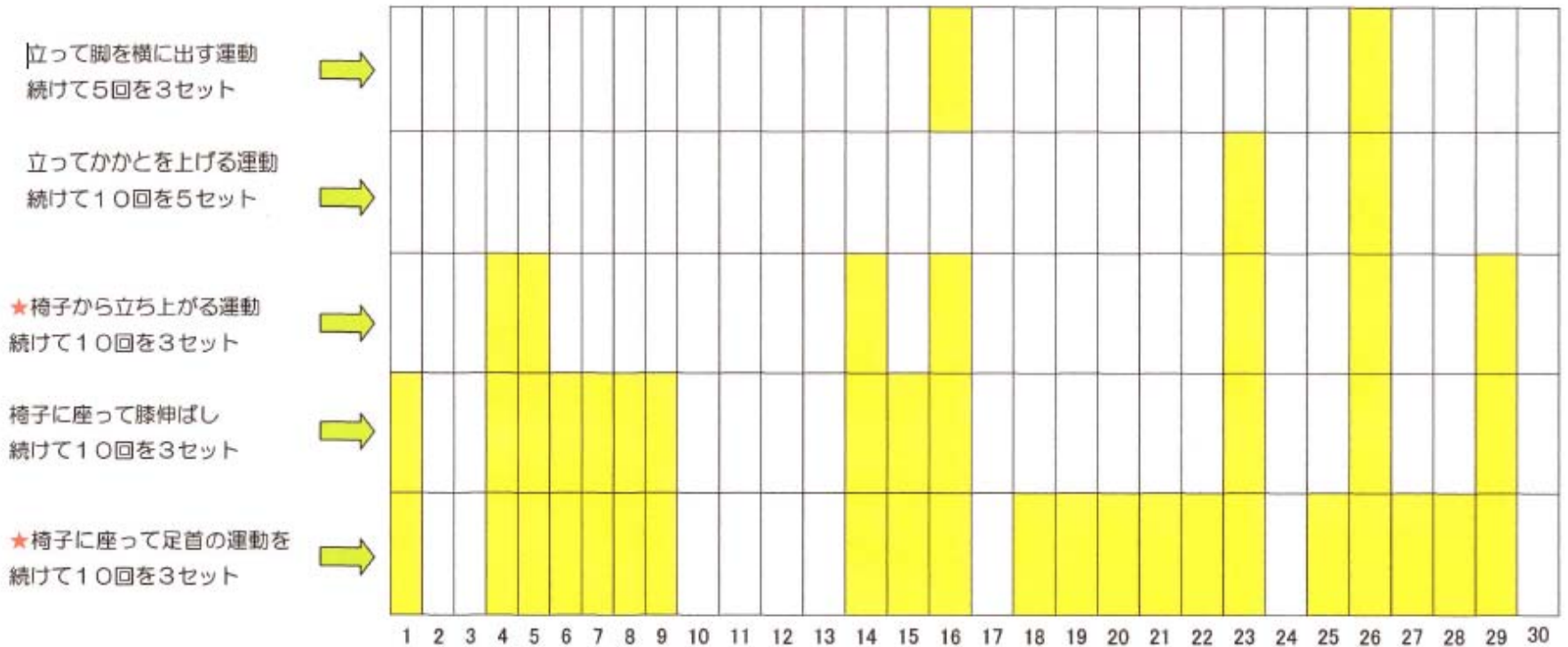
記入例

イキイキ地域生活活動表2

9月



今日、自宅で行った運動のマス目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。



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

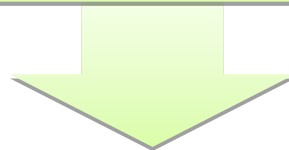


日	月	火	水	木	金	土
	1	2 老人クラブ会合に 出席！会場まで徒 歩	3	4 運動教室初日、い つもより血圧が高 めでびっくり！	5	6
7	8	9	10	11	12 風邪のため3日間寝込んだ。ちょっとふらふら	13
14	15 体調がいいのでい つもより10分長く 散歩した。	16	17	18 腰が痛いので、寝たり起 きたり	19	20
21	22	23 妻の趣味の家庭 菜園を手伝う。 枝豆の収穫！	24	25	26 グランド ゴルフ初参加	27
28 雨のため散 歩中止	29	30 隣町の友人宅に遊 びに出かけた。大 いに笑った				

運
動
教
室
の
日

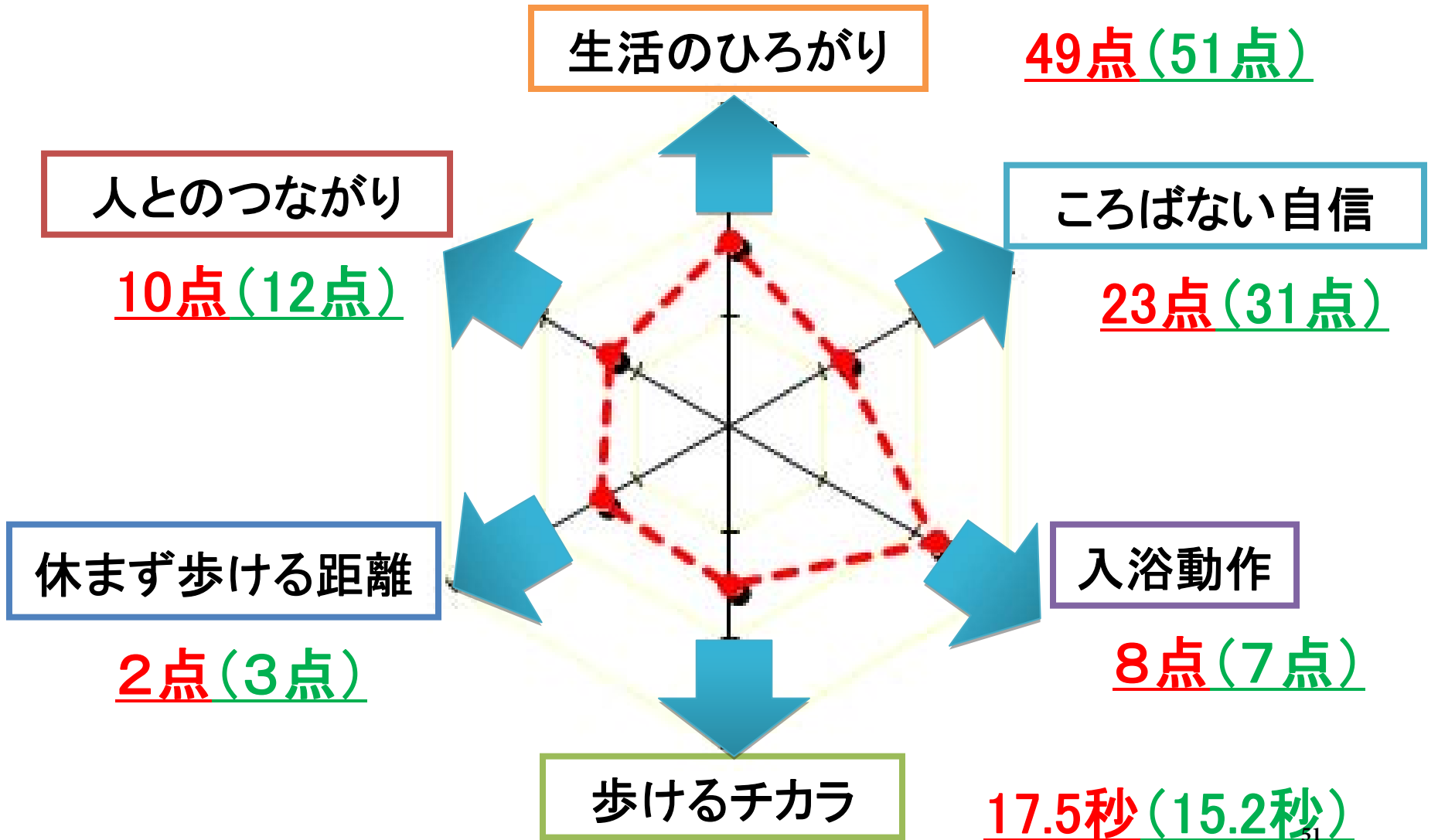
事例を通して

- 60歳代 男性 要支援1
- 左片麻痺(軽度)で歩行自立
(短下肢装具とT字杖使用)
- ADL: 洗体動作以外すべて自立
- 外出: 毎日外出している
- 要望: 上下肢の麻痺の改善



どこを目標に？

E-SAS個別アドバイスシート



E-SASの評価項目を分析

生活のひろがり

自宅内:杖使用で自立レベル**8点**

敷地内:杖使用で介助レベル**8点**

(頻度は毎日)

隣近所:杖使用で介助レベル**12点**

(頻度は毎日)

町内:杖使用で介助レベル**16点**

町外:介助により通院程度**5点**

合計 **49点**

ころばない自信

23点

入浴動作

8点

歩くチカラ

17.5秒

休まず歩ける距離

50~100m

人とのつながり

10点

課題分析 & 目標設定

身体機能評価

- ・麻痺: Br.stage IV
- ・筋力: 4~5レベル
- ・動的バランス能力低下

リハビリへの要望
上下肢の麻痺の改善

E-SASから見える課題

- ・屋外での介助量の多さ
- ・長距離歩行の自信欠如
- ・社会的交流の少なさ

もう少し外に独りで
出られるようになれば…

目 標

独りで外出できるようになる
(長距離の屋外歩行獲得に向けた歩行耐性の向上)

3か月間の効果

生活のひろがり

49点 ⇒ 64点

人とのつながり

10点 ⇒ 12点

ころばない自信

23点 ⇒ 30点

休まず歩ける距離

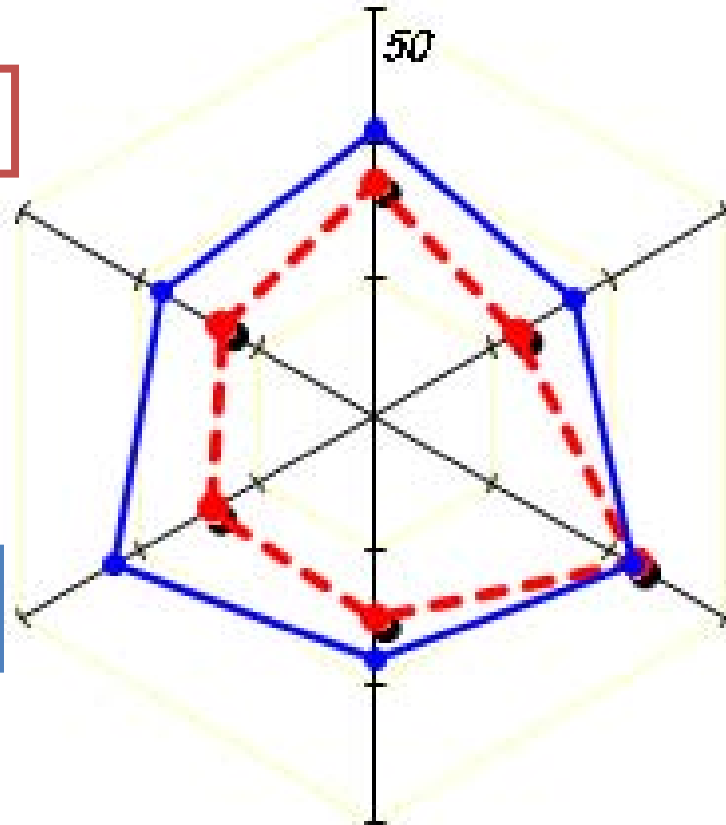
2点 ⇒ 4点

入浴動作

8点 ⇒ 8点

歩けるチカラ

17.5秒 ⇒ 14.5秒



同じような片麻痺の事例で

生活のひろがり

自宅内: 杖使用で自立 6点

敷地内: 外出せず 0点

隣近所: 外出せず 0点

町内: 外出せず 0点

町外: 外出せず 0点

合計 6点

ころばない自信

12点

入浴動作

4点

歩くチカラ

25.5秒

休まず歩ける距離

50~100m

人とのつながり

2点

他の事例紹介

① 要支援2の片麻痺者で
転倒に対する不安

短下肢装具の再作成

② 要支援1で気力が低下し
閉じこもり傾向

訪問から通所へ
の利用

③ 特定高齢者で膝痛のため
長距離歩行が困難

運動療法

④ 特定高齢者で孫守のため
事業の参加が困難

ニーズに合わせた
時間設定

モニタリングの中で生活空間の狭小化

平成18年 平成18年 平成19年 平成20年
6月 8月 10月 4月

VAS

5



5



5



5

LSA自宅内

毎日

毎日

毎日

毎日

LSA庭先

毎日



毎日



週
1~3回



週
4~6回

LSA合計

31点

31点

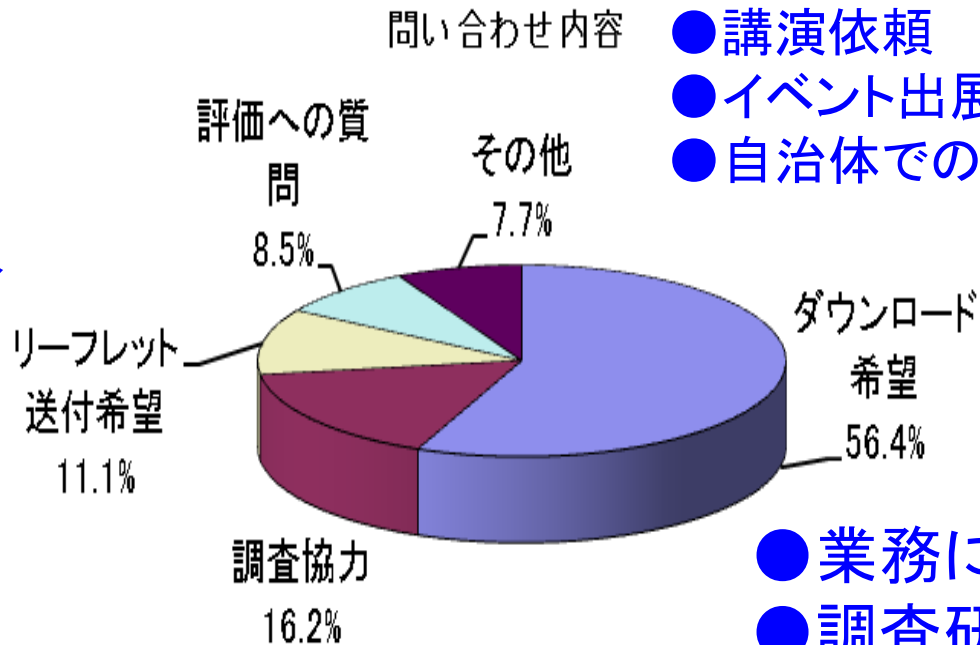
25点

28点

問い合わせと普及

'08 新潟県, 沖縄県

- 市町村職員へ
- 講演会で
- 健康教育で



- 講演依頼
- イベント出展依頼
- 自治体での使用許可依頼

- 業務に使用したい
- 調査研究に使用したい
- 研修会で使用したい

E-SASの活用例

試作の段階

- 高齢者の地域での生活が評価できることはすばらしい。
- 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た。
- 利用者の生活が目に見えるようになるので助かった。
- ……

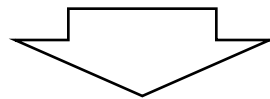


1. “私たちの町で今年行う、3か月間の運動機能向上の評価として使います。”
2. “市内の包括支援センターからモデル地区を3つ選び、E-SASで評価を行い、成果を比較します。”
3. “県下で、介護予防実務者向けのE-SAS研修会を。”
4. ……

自治体での運用 2008年度～

1. 介護予防事業におけるE-SASの使用経験—アンケート結果より—. 第44回日本理学療法学会抄録集2009, p296.
2. 地域高齢者に対するE-SASを用いた転倒予防教室の取り組み. 第44回日本理学療法学会抄録集2009, p299.

理学療法学 36 (Suppl 1), 2009.



自治体からの視察要望も

反響【指導者側】

役立った点, 良かった点

- 視覚的効果は有効
- 具体的行動範囲や交流状況の把握ができる
- 高齢者自らの行動が確認される
- 話題になる
- 生活範囲の拡大に以前より着目して指導するようになった

役立たなかった点, 改善した方がよい点

- 時間がかかる。フィードバックの時間が・・・
- 表現の曖昧さがある
- 情報量が多いのでは？
- 控えめに回答される方がある

介護予防指導者の行動

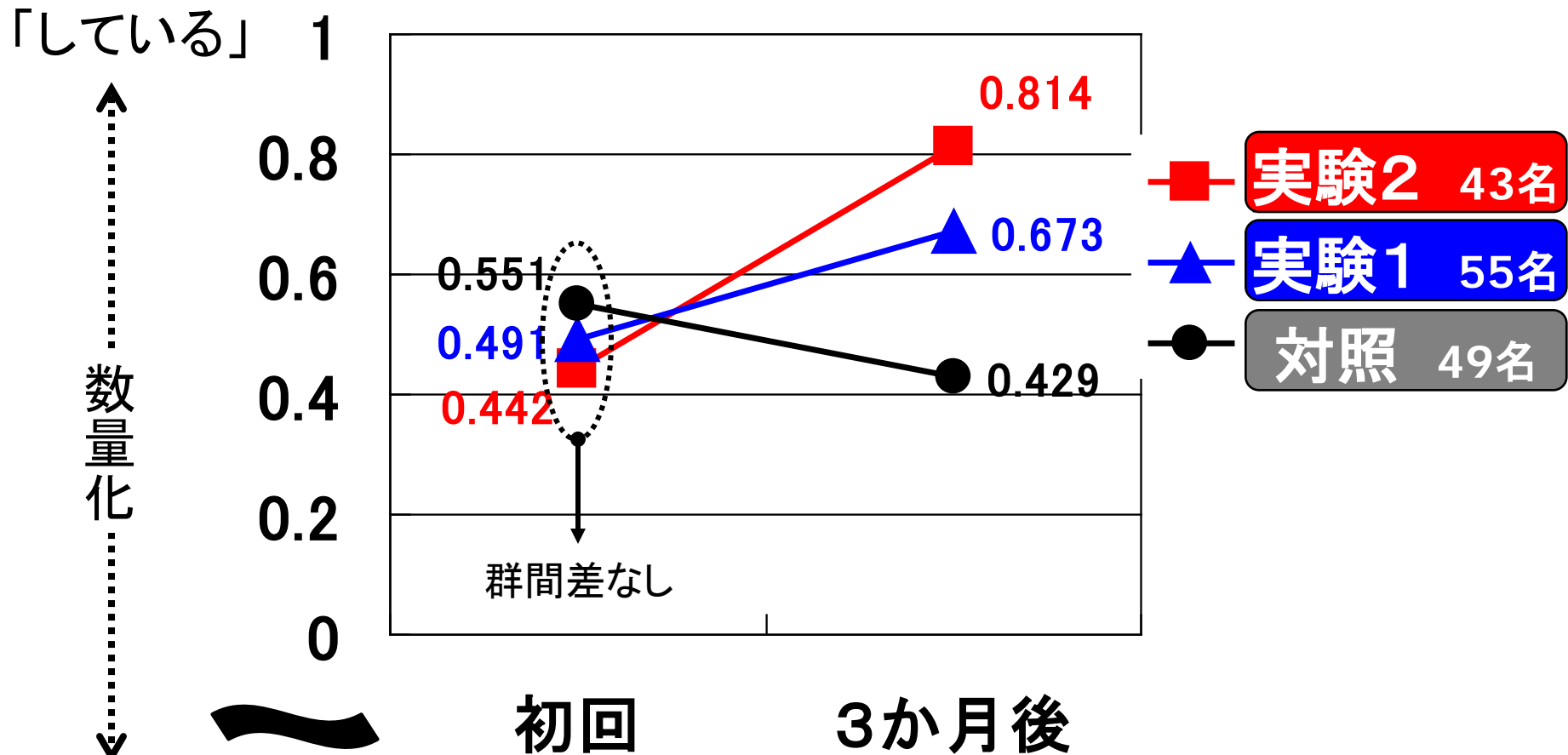
Q6. 外出することの重要性を伝えていますか。

		3か月後		計
		していない	している	
対照 47名	対照群			
	初回	7 (63.6)	4 (36.4)	11 (100.0)
	計	12 (25.5)	35 (74.5)	47 (100.0)
実験1 52名	実験群1			
	初回	5 (38.5)	8 (61.5)	13 (100.0)
	計	8 (15.4)	44 (84.6)	52 (100.0)
実験2 42名	実験群2			*
	初回	3 (25.0)	9 (75.0)	12 (100.0)
	計	4 (9.5)	38 (90.5)	42 (100.0)

数値は人数, ()内は%. * $P < .05$, ** $P < .01$ (McNemar検定).

交互作用

Q6. 外出することの重要性を伝えていますか。



- 初期値の差無し ($F=0.180, P=0.836$)
- 「群 × 前後」の交互作用有り ($P < 0.033$)

その他の学術的知見:

Life-space assessment 日本語版

- 「日常の活動で一定期間に移動した範囲」
- 標準化: back-translation手続き, 国内データ
- 採点: アルゴリズムの設定
- 基準集団: 地域在住高齢者
- 妥当性: 構成概念, 基準関連
- 信頼性: ICC > 0.85
- 臨床的意義:
 1. 移動状況の尺度得点化
 2. 運動機能の変化との相互作用をもつ
 3. ADLやIADLの維持のために重要
 4. 高齢者の機能低下の解明にむけて
 5. 運動プログラム実施時以外の日常生活をいかに活動的に過ごすか

調査研究事業の目的意識と 性格

戦略

理学療法士もさらに社会貢献していける資質を

戦術

1. 健康寿命に貢献するための自立支援のあり方
2. 利用者の障害予防に資する評価体系

貢献

老人保健活動の円滑な推進に向けた体制整備

競争的資金

老人保健事業推進費等補助金事業に参画(5年間)

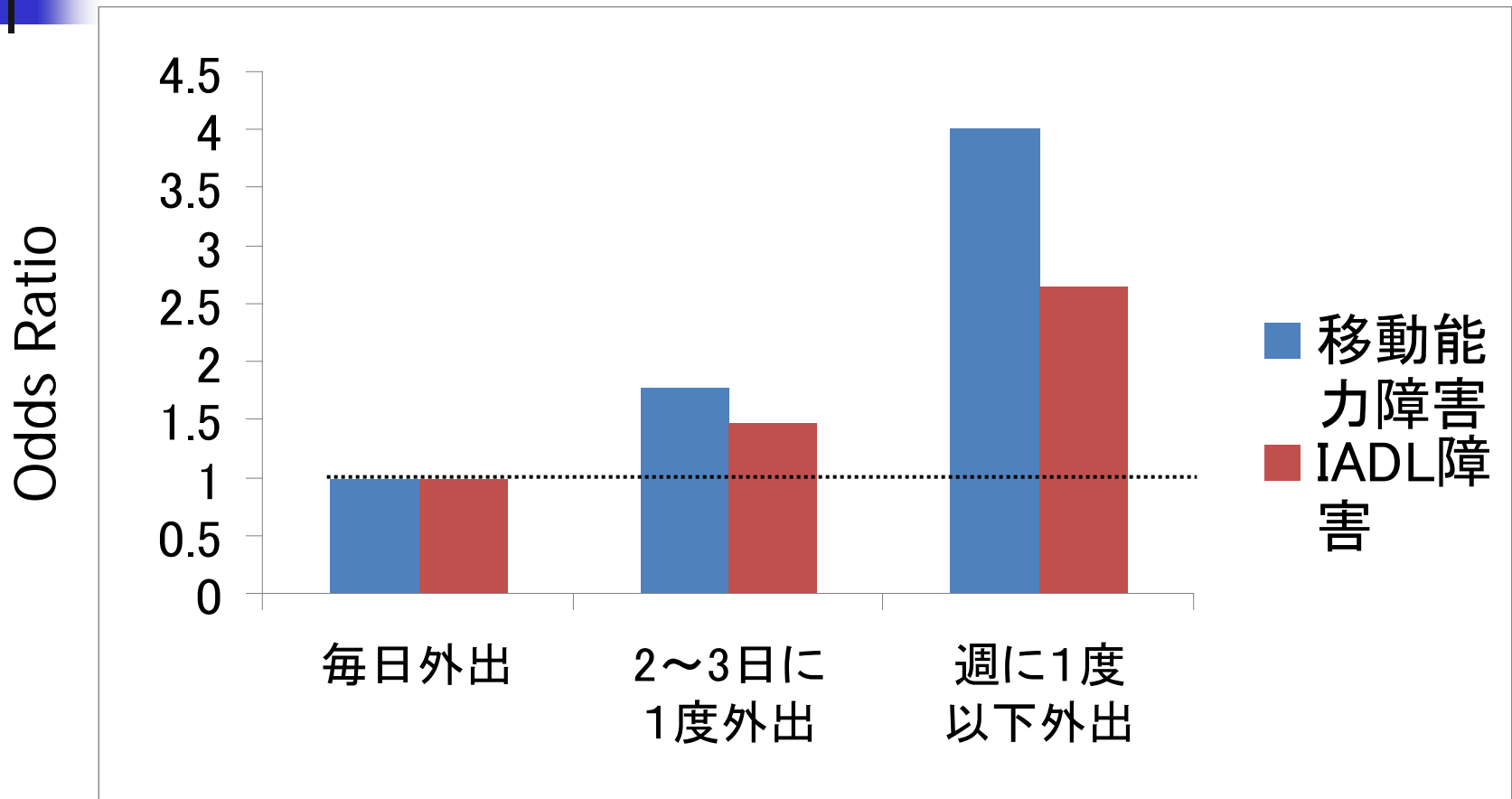


目次

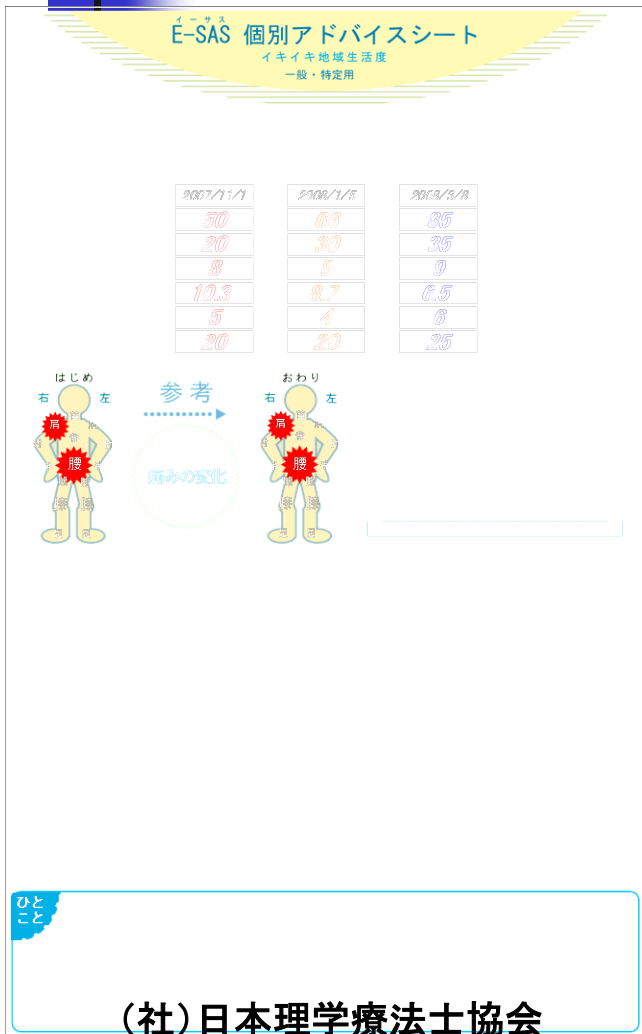
1. 健康寿命と要介護
2. 地域高齢者の介護予防評価 【視点】
3. E-SAS
4. 活用方法について
5. 調査研究事業
- 6. おわりに 【可視化】

外出と障害発生との関係

65歳以上の高齢者(新潟) n=1,267



E-SASの有用性



①臨床的利便性

〔目標への道筋〕

スタッフ

- ・効果のイメージ化
- ・多職種連携(情報共有システム)
- ・行動変容への介入
- ・データ出力
- ・指導者意識

PT

- ・身体機能評価の補完
- ・活動向上の実践ツール
- ・作業の簡素化

②利用者へフィードバック

〔マップ〕

利用者

- ・視覚化
- ・動機付け
- ・理解(活動の変化, 重要性)⁶⁸

(社)日本理学療法士協会

2009.
7.27現在

http://wwwsoc.nii.ac.jp/jpta/



the Japanese Physical Therapy Association

社団法人 日本理学療法士協会



Top | 更新履歴 | サイトマップ | English

▶ 理学療法とは

▶ 協会について

協会の活動
部・委員会の活動・HP
都道府県士会
各種応募・入札
意見・要望等の提出
資料・統計

▶ 会員のページ

会長からの思い
診療報酬・介護報酬
学会・研修会のお知らせ
生涯学習システム
「理学療法学」投稿関係
WCPTサブグループ
入会・異動・変更など
求人情報

▶ E-SAS

誰でも使える
介護予防評価

▶ 出版物案内

広報誌 PTあ！
学術誌「理学療法学」

新着情報 news

お知らせ ● E-SAS リニューアルしました 7/27

- 「第2回 訪問リハビリテーション管理者研修会STE」開催のお知らせ 7/27
- 全国老人デイ・ケア連絡協議会ホームページに介護報酬改訂Q&Aが掲載されています 7/22
- 会長からの思いをアップしました 7/14
- 「理学療法学」有料優先審査について 5/13
- 公益社団法人取得にむけて 新定款 現行対比表 4/22
- 変わります！専門理学療法士制度(第5報)
- 第48, 49回日本理学療法学会大会の立候補について(PDF)3/2
- 「平成20年度運動指導担当者研修会」第一報

更新情報

生涯学習 ●「2010年は「生涯学習基礎プログラム」更新年です」は休止となりました。6/15

システム 第38回総会において平成21年事業が承認され、生涯学習基礎プログラムの更新は凍結となり、今後は新人教育プログラム修了後、1つ以上の専門領域研究会に登録することが義務付けられます(変わります！専門理学療法士制度(第2報)参照)

診療報酬 ●介護保険Q&A vol.2(PDF) 4/21

介護報酬 ●介護報酬改訂速報 (PDF) 1/5

参加する 第44回 日本理学療法士協会 全国学術研修大会 in 三重

- 第44回 全国学術研修大会 in 三重 事前参加登録へ
- 第44回 全国学術研修大会ホームページ

お知らせ information

- 会員証とは… 会員証申込受付中！
- 理学療法士賠償責任保険のご案内



会員証の申込みは

専用ページ →

委員名簿

(平成21年3月31日現在)

委員長	金谷 さとみ	社団法人 日本理学療法士協会 理事
副委員長	原田 和宏	吉備国際大学 保健科学部理学療法学科
委員	浅川 康吉	群馬大学 医学部保健学科理学療法学専攻
	加藤 めぐ美	介護老人保健施設紫泉の里 リハビリテーション科
	島田 裕之	東京都老人総合研究所
	玉手 明美	仙台市青葉区保健福祉センター
	二瓶 健司	会田病院 リハビリテーション科
	萩原 章由	横浜市立脳血管医療センター リハビリテーション部
	橋立 博幸	やまなしケアアカデミー
	原田 禎二	介護老人福祉施設 若葉苑
	古名 丈人	札幌医科大学 保健医療学部理学療法学科
	森本 歩	理学療法士 (前 社団法人日本理学療法士協会 事務局)
	吉井 智晴	専門学校 東京医療学院 理学療法学科
特別委員	内山 靖	社団法人 日本理学療法士協会 副会長
	石崎 達郎	京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻
	安村 誠司	福島県立医科大学 医学部公衆衛生学講座

息切れのある事例で

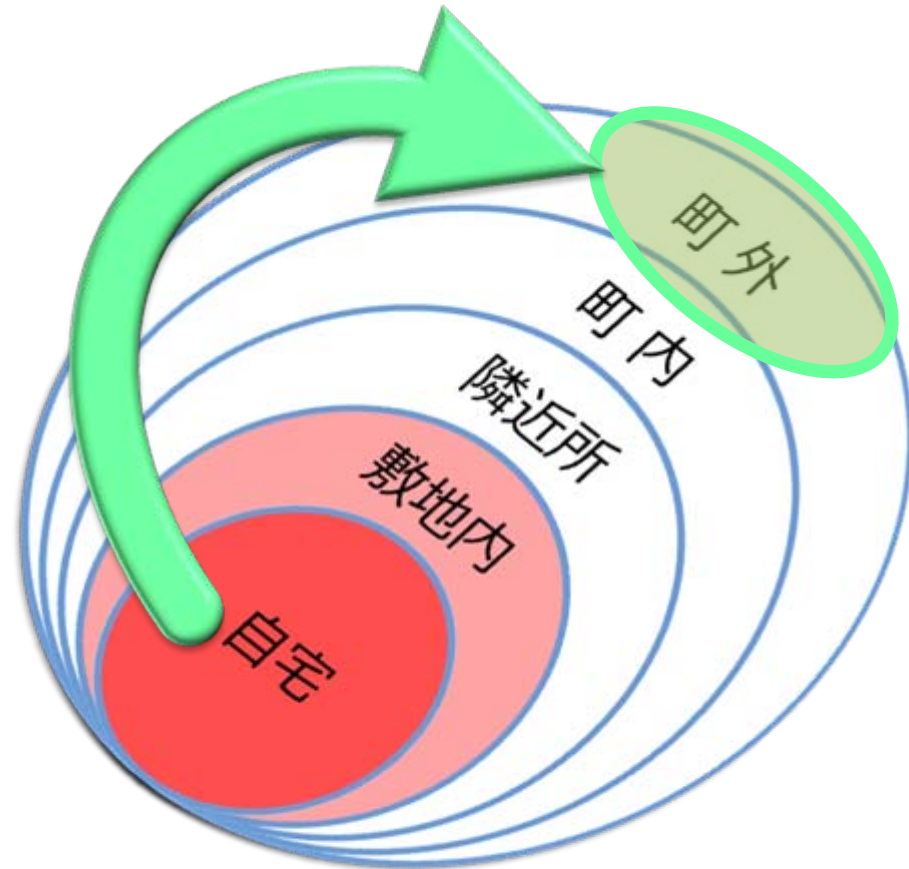
要支援2(70代・男性)

[COPD(肺気腫)
(2年前に急性肺炎)

MRC: Grade3

移動: 歩行自立

ADL: 階段昇降は困難だが
それ以外は自立



Life-Space Assessment: 24点 / 120点

歩行距離が延びたことにより

平成19年
7月

平成20年
5月

6MD

258m



320m

LSA隣近所

なし



週4~6回

LSA 町内

なし



週1~3回

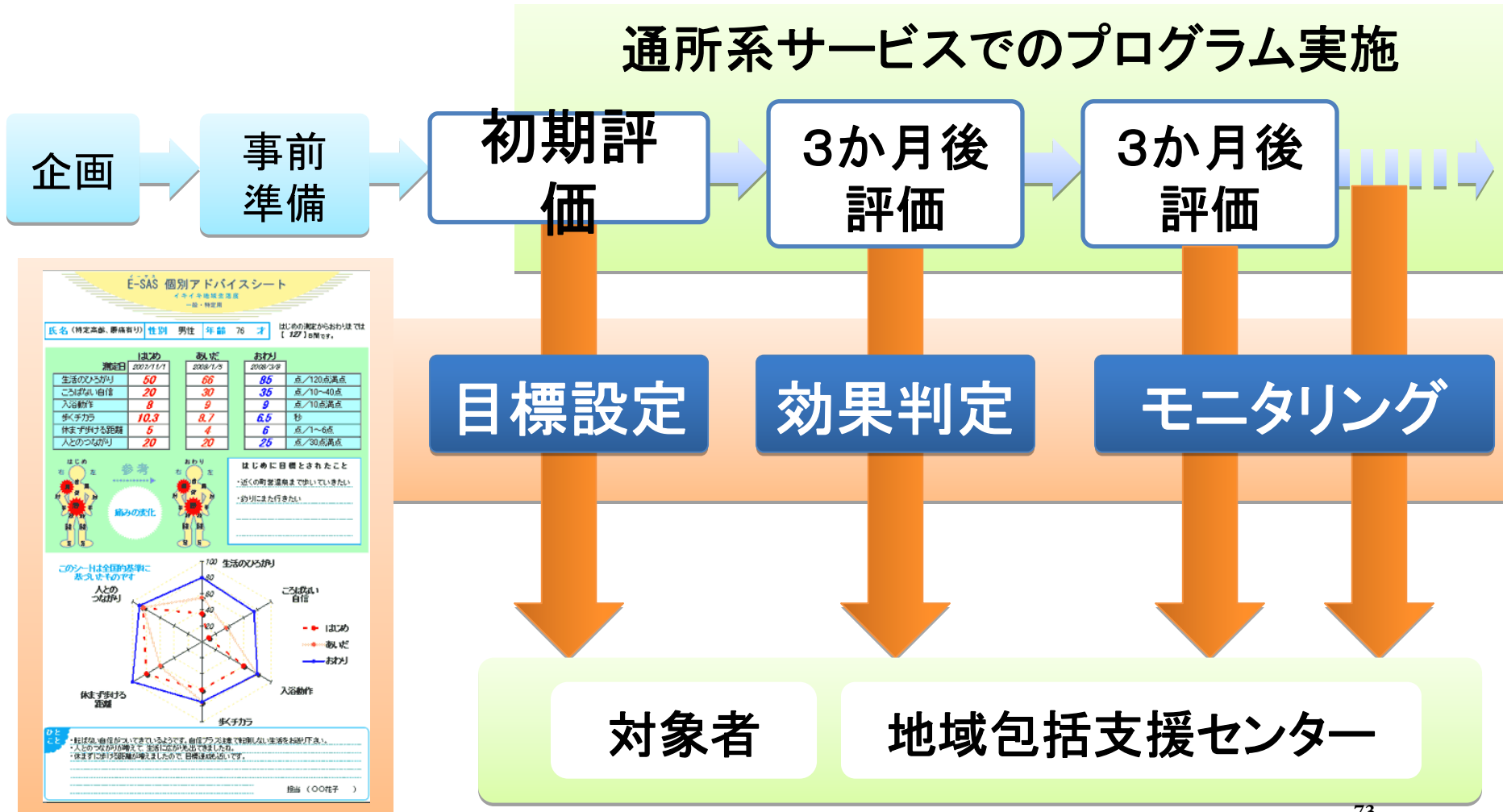
LSA 合計

24点



50点

E-SAS個別アドバイスシートの活用方法 (要支援高齢者の介護予防事業)



E-SAS 個別アドバイスシート
イオン福祉会 発行
一級・特定期

氏名(特定高齢、要介護有り) 性別 男性 年齢 76 才 住居の測定からおわはは I ZP 76m7p.

測定日	はじめ 2008/1/17	あじだ 2008/7/3	おわは 2008/3/8	
生活の充実感	50	66	85	点/120点満点
こたげない自信	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

はじめ 参考 → あじだ

痛みの変化

はじめに目標とされたこと
・速く町まで歩いていきたい
・釣りにまた行きたい

このシートは全体的基準に
あわせての目安

生活の充実感

人とのつながり

こたげない自信

入浴動作

歩くチカラ

休まず歩ける距離

ひと
・相対的自信ができています。自信が足るまで特別な支援を必要とせず、
・入浴動作の練習を 生活に自然に組み込んでいきます。
・休まずに歩ける距離を増やして、目標達成を目指します。

担当 (OOTE子)