

表 老研式活動能力指標

手段的 自立	1 バスや電車を使得って1人で外出できますか	1. はい	2. いいえ
	2 日用品の買い物ができますか	1. はい	2. いいえ
	3 自分で食事の用意ができますか	1. はい	2. いいえ
	4 請求書の支払いができますか	1. はい	2. いいえ
	5 銀行貯金・郵便貯金のおし入れが自分でできますか	1. はい	2. いいえ
知的 能動性	6 年金などの書類が書けますか	1. はい	2. いいえ
	7 新聞を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
	8 本や雑誌を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
	9 健康についての記事や番組に関心がありますか	1. はい	2. いいえ
社会的 役割	10 友だちの家を訪ねることがありますか	1. はい	2. いいえ
	11 家族や友だちの相談にのることがありますか	1. はい	2. いいえ
	12 病人を見舞うことがありますか	1. はい	2. いいえ
	13 若い人に自分から話しかけることがありますか	1. はい	2. いいえ

各項目の「1」が1点、「1」が1点、「1」が1点、「1」が1点、13点満点として生活での自立を評価する。

古谷野宣他：地域老人における活動能力の測定－老研式活動能力指標の開発－日本公衆衛生雑誌1987：34：109－114から引用

事・生産活動」の項目
退職後の高齢者を想定
していることから「仕
事・生産活動」の項目
は含まれていません。
厚労省労働者健康局の
日常生活圏域ニース調
査の結果報告書(20
10年)によれば、こ
レのように、高齢者
の自立している人は85歳
以上であっても平均は
11歳以上です。
要支援・要介護状態
となおそれの高い状
態に多い人は70歳代
も11歳未満で、80歳
代では10歳未満です。
※欠回は「新時代の高
齢者の活動能力指標」
です。

自立した生活機能の指
標はどのようなもの
があるでしょうか。
わが国では、おもに
老研式活動能力指標
(表)が用いられてきま
さんら86年に地域に
住む高齢者の生活能力
を測定する指標として
提案したもので、30年
が、基本的な指標とし
て今でも用いられてい
ます。

「手段的自立」「知
的能動性」「社会的役
割」の三つの群の合計
13項目について、「は
い」「いいえ」で回答
し、満点は13点です。
退職後の高齢者を想定
していることから「仕
事・生産活動」の項目
は含まれていません。
厚労省労働者健康局の
日常生活圏域ニース調
査の結果報告書(20
10年)によれば、こ
レのように、高齢者
の自立している人は85歳
以上であっても平均は
11歳以上です。
要支援・要介護状態
となおそれの高い状
態に多い人は70歳代
も11歳未満で、80歳
代では10歳未満です。
※欠回は「新時代の高
齢者の活動能力指標」
です。

⑭ 高齢者の活動能力の指標は？

第12回で健康と自身
体的にも、精神的に
も、社会的にも満たさ
れている状態(WHO)
そして、高齢者の

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生学短期間全部部長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大
学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健
学部の学生などに講義も開講している。