

新機器利用	1 携帯電話を使うことができますか	1. はい	2. いいえ
	2 ATMを使うことができますか	1. はい	2. いいえ
	3 ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか	1. はい	2. いいえ
	4 携帯電話やパソコンのメールができますか	1. はい	2. いいえ
情報収集	5 外国のニュースや出来事に興味がありますか	1. はい	2. いいえ
	6 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか	1. はい	2. いいえ
	7 美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか	1. はい	2. いいえ
	8 教育・教養番組を視聴していますか	1. はい	2. いいえ
生活マネジメント	9 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか	1. はい	2. いいえ
	10 生活の中でちよっとした工夫をすることがありますか	1. はい	2. いいえ
	11 病人の看病ができますか	1. はい	2. いいえ
	12 孫や家族、知人の世話をしていますか	1. はい	2. いいえ
社会参加	13 地域のお祭りや行事などに参加していますか	1. はい	2. いいえ
	14 町内会・自治会で活動していますか	1. はい	2. いいえ
	15 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか	1. はい	2. いいえ
	16 奉仕活動やボランティア活動をしていますか	1. はい	2. いいえ

科学技術振興機構（J S T）による高齢者の新活動能力指標
「J S T版新活動能力指標 利用マニュアル2013」から引用

「J S T版新活動能力指標（J S T）による」
「J S T版新活動能力指標（J S T）による」が
開発されました。
J S T I Cにある
評価項目は4群（新機
器利用、情報収集、生
活マネジメント、社会
参加）に分かれ、それ
ぞれ四つの下位領域を
含んでいます。新機
器利用では生活の便
な能力、「情報収集」
ではより良い生活を送
るの自ら情報収集し
活用する能力、生活
マネジメントでは自
分の生活を見渡し管理
する能力、「社会参加」
では活動に参加し地域で
の役割を果たす能力を
評価します。
得点が高いほどそれ
ぞれの領域の活動能力
が高く、積極的に活動
していることを意味し
ています。基準となるカッ
ット値は、最近注目さ
れているオラール
フレイルです。

◆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。

⑮新時代にあわせた高齢者の活動能力の指標は？

桐生大学 桐生学術部 学術部長 山科 章

人生100年時代の「健康管理」



【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。

前回 高齢者の自立した生活機能の指標として1986年に発表された老研式活動能力

指標を紹介しました。ところが、近年、急速な人口の高齢化と同時に、高齢者の健康状態、ライフスタイル、さらには高次生活機能も変化し、より高い能力を測定できる尺度の開発が求められ、いま

保健・福祉

日本の高齢者における高次生活機能の測定もより高い能力を測定する指標「1人暮らしの高齢者が自立し活動的に暮らすために必要な能力」を評価するものとして、科学技術振興機構（J S T）による「J S T版新活動能力指標（J S T）による」が開発されました。J S T I Cにある評価項目は4群（新機器利用、情報収集、生活マネジメント、社会参加）に分かれ、それぞれ四つの下位領域を含んでいます。新機器利用では生活の便な能力、「情報収集」ではより良い生活を送るの自ら情報収集し活用する能力、生活マネジメントでは自分の生活を見渡し管理する能力、「社会参加」では活動に参加し地域での役割を果たす能力を評価します。得点が高いほどそれぞれの領域の活動能力が高く、積極的に活動していることを意味しています。基準となるカット値は、最近注目されているオラールフレイルです。

※今回は、最近注目されているオラールフレイルです。