

5. 過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動をした時に、心理的な理由で（例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために）、次のような問題がありましたか。（ア～エまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけて

	はい	いいえ
ア) 仕事やふだんの活動をする時間をへらした	1	2
イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった	1	2
ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、集中してできなかった	1	2

6. 過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか。

（一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい）

1	さまたげられなかった	4	かなり、さまたげられた
2	わずかに、さまたげられた	5	非常に、さまたげられた
3	すこし、さまたげられた		

7. 過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。

（一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい）

1	ぜんぜんなかった	4	中くらいの痛み
2	かすかな痛み	5	強い痛み
3	軽い痛み	6	非常に激しい痛み

8. 過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか。（一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい）

- | | | | |
|---|--------------|---|-------------|
| 1 | さまたげられなかった | 4 | かなり、さまたげられた |
| 2 | わずかに、さまたげられた | 5 | 非常に、さまたげられた |
| 3 | すこし、さまたげられた | | |

9. 次にあげるのは、過去1ヶ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。（ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい）

過去1ヶ月間のうち	いつも	ほとんどいつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜんない
ア) 元気いっぱいでしたか	1	2	3	4	5	6
イ) かなり神経質でしたか	1	2	3	4	5	6
ウ) どうにもならないくらい、気分がおちこんでいましたか	1	2	3	4	5	6
エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか	1	2	3	4	5	6
オ) 活力(エネルギー)にあふれていましたか	1	2	3	4	5	6

過去1ヶ月間のうち	いつも	ほとんど いつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜん ない
か) おちこんで、ゆううつな 気分でしたか	1	2	3	4	5	6
き) 疲れはてていましたか	1	2	3	4	5	6
く) 楽しい気分でしたか	1	2	3	4	5	6
け) 疲れを感じましたか	1	2	3	4	5	6

10. 過去1ヶ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか。

(一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

1	いつも	4	まれに
2	ほとんどいつも	5	ぜんぜんない
3	ときどき		

11. 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。

(ア～エまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

	まったく そのとおり	ほぼ あてはまる	何とも 言えない	ほとんど あてはまら ない	あてはまら ない
ア) 私は他の人に比べて病 気になりやすいと思う	1	2	3	4	5
イ) 私は、人並みに健康で ある	1	2	3	4	5
ウ) 私の健康は、悪くなるよ うな気がする	1	2	3	4	5
エ) 私の健康状態は非常に 良い	1	2	3	4	5

SF36の利用にあたっては、京都大学医学研究科社会健康医学系専攻、福原俊一教授の承認が必要です。

お問い合わせは、(財)パブリックヘルスリサーチセンターまでご連絡ください。

E-mail: sf-36japan@nifty.com, <http://www.outcomes.jp>,

老研式活動能力指標

氏名 _____

年 月 日 _____

毎日の生活についてうかがいます。以下の質問のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけて、お答え下さい。

質問が多くなっていますが、ご面倒でも全部の質問にお答え下さい。

- | | | |
|--------------------------------|-------|--------|
| 1.バスや電車を使って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.銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか…………… | 1. はい | 2. いいえ |
| 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 |
| 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できますか…………… | 1. はい | 2. いいえ |
| 13.若い人に自分から話し掛けることがありますか…………… | 1. はい | 2. いいえ |

Mini-Mental State (MMS)

検査日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 曜日

検査者： _____

氏名 _____ 男・女 _____ 生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____ 歳

	質問内容	回答	得点
1 (5点)	今年は何年ですか。	年	
	いまの季節は何ですか。		
	今日は何曜日ですか。	曜日	
	今日は何月何日ですか。	月	
2 (5点)	ここはなに県ですか。	県	
	ここはなに市ですか。	市	
	ここはなに病院ですか。		
	ここは何階ですか。	階	
3 (3点)	ここはなに地方ですか。(例：関東地方)		
	物品名3個(相互に無関係) 検者は物の名前を1秒間に1個ずつ言う、その後、 被検者に繰り返させる。 正答1個につき1点を与える。3個すべて言うまで 繰り返す(5回まで)。 何回繰り返したかを記せ _____ 回		
4 (5点)	100から頭に7を引く(5回まで)、あるいは「フジノヤマ」を逆唱させる。		
5 (3点)	3で指示した物品名を再度復唱させる。		
6 (2点)	(時計を見せながら)これは何ですか。 (鉛筆を見せながら)これは何ですか。		
7 (1点)	次の文章を繰り返す。 「みんなで、力を合わせて綱を引きます」		
8 (3点)	(3段階の命令) 「右手にこの紙を持ってください。 それを半分に折りたたんでください。 机の上に置いてください」		
	(次の文章を読んで、その指示に従ってください) 「眼を閉じなさい」		
9 (1点)	(なにか文章を書いてください)		
10 (1点)	(次の図形を書いてください)		
11 (1点)		得点合計	



平成17年度厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）

「介護予防筋力向上トレーニングの効果の検討」

（H16-長寿-015）

平成17年度総括研究報告書（平成18年3月）

発行責任者 主任研究者 大淵 修一

発 行 東京都板橋区栄町35-2

東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室

TEL 03-3964-3241