

## 基本チェックリスト

各質問の「はい」「いいえ」の当てはまる方に✓を入れましょう。

	質問項目	はい	いいえ
A	1 バスや電車で1人で外出していますか		
	2 日用品の買い物をしていますか		
	3 預貯金の出し入れをしていますか		
	4 友人の家を訪ねていますか		
	5 家族や友人の相談にのっていますか		
B	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
	7 いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
	8 15分位続けて歩いていますか		
	9 この1年間に転んだことがありますか		
	10 転倒に対する不安は大きいですか		
C	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか		
	12 (体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m) = 18.5未満ですか		
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
	14 お茶や汁物などでむせることがありますか		
	15 口の渇きが気になりますか		
D	16 週1回以上は外出していますか		
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか		
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
	20 今日が何月何日か分からない時がありますか		
E	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない		
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする		

- A** 生活機能全般を調べます。…………… **健康づくり全般**に取り組みましょう。
- B** 運動器の機能を調べます。…………… **運動器の機能向上**に取り組みましょう。
- C** 必要な栄養がとれているかどうか調べます。… **栄養改善**に取り組みましょう。
- D** 口腔内の状態を調べます。…………… **口腔機能の向上**に取り組みましょう。
- E** 閉じこもり気味かどうか調べます。…………… **閉じこもり予防**に取り組みましょう。
- F** 物忘れの可能性がないかどうか調べます。…………… **認知症予防**に取り組みましょう。
- G** うつ病の可能性がないかどうか調べます。…………… **うつ病予防**に取り組みましょう。

クリーム色 □ の回答にチェック✓が入った人は、各分野での生活機能の低下が考えられます。要介護の状態にならないためにも、介護予防に取り組みましょう。介護予防に関することは地域包括支援センターに相談してみましょう。

## 地域包括支援センターが「あなたの介護予防」をサポートします。

各市町に設置されている「地域包括支援センター」は、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていくお手伝いをしています。



地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さんひとりひとりの暮らしをサポートしています。

また、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行われている介護予防のサービスや個別指導などを紹介しています。

センターへのご連絡はこちら

# 介護予防で はっぴー生活

介護予防ってなに？

基本チェックリストってなに？



## 歳をとるのもわるくない

- 基本チェックリストでまずは生活機能をチェック！
- 老化のサインとは？
- 地域の介護予防プログラムをかしこく利用しよう！

## 介護予防とは？



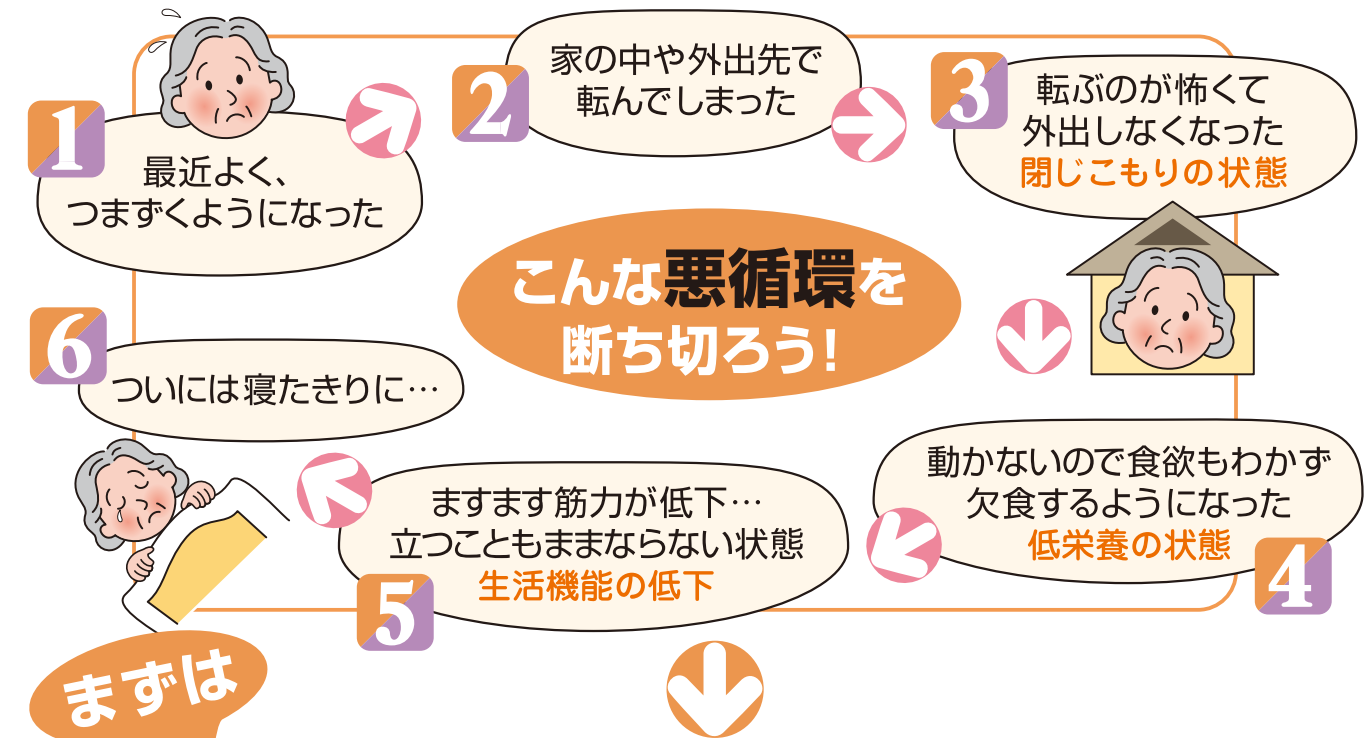
- 介護を必要とする状態を未然に防ぐこと
- 今は、介護が必要でも、できるだけ体の機能を改善すること



いつまでも自分らしく、いきいきとした豊かな日常生活を送れるようにすること！

## 老化のサインとは？

- よく、つまずくようになったら、それは老化のサイン！



まずは

## あなたの生活や健康状態をチェックしましょう

基本チェックリストってなに？

「基本チェックリスト」は、ご自分の生活や健康状態をチェックし、介護予防に役立てていただくものです。足腰の筋肉などに関する運動器関係、食生活に関する栄養関係、歯などに関する口腔機能関係など、25項目の質問に「はい」「いいえ」で答えることで、心身の状態がチェックできます。

いつまでも、いきいきと元気に自立した生活を送るために、「基本チェックリスト」の結果を参考にして、介護予防に取り組みましょう。

定期的に自己チェックして自分の状態を知ることが大切です！