

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		
D	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		
E	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		
F	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されますか		
	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		
G	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。