

今の自分の状態を知りましょう

基本チェックリスト		回答 ○をつけてください		枠の○ の数は？	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	生活機能全般 個	
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動器の機能 個	
7	椅子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	はい	いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ		
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	栄養状態 個	
12	身長 cm 体重 kg (BMI)注	はい	いいえ		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	口腔機能 個	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	閉じこもり 個	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ	認知症 個	
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	はい	いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ		
21	最近2週間	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	うつ病 個
22		これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
23		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	はい	いいえ	
24		自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
25		わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合「はい」

枠の○の数が多い場合は次のような心配がある可能性があります。気になる人は、地域包括支援センターまたは地域相談センターにご相談ください。

運動機能全般で○が多かった

生活が不活発になっている可能性があります。

その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。

運動器の機能で○が多かった

筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。

栄養状態で○が多かった

低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり病院にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。

口腔機能で○が多かった

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など全身状態が悪化します。

閉じこもりで○が多かった

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。

認知症で○が多かった

初期の認知症の可能性があります。予防と早期発見・早期対応が重要です。

うつ病で○が多かった

うつになると活動量が減って心身が衰えやすくなります。