

基本チェックリスト (65歳以上の方が対象)

①～⑦で1つでも該当した場合は、介護予防教室をおすすめします

No	質問項目	回 答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.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	0.はい	1.いいえ
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	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ
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	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
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	1.はい	0.いいえ
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	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

②
3点以上

③
2点以上

④
2点以上

⑤

⑥
1点以上

⑦
2点以上

①
合計が10点以上で該当

- ①生活機能(合計が10点以上) … 生活全般(特に運動・栄養・口の中)を見直し、活動的な生活を送りましょう。
- ②運動機能(3点以上) … 運動することにより、身体の機能を保ち、自立した生活が送れます。
- ③栄養(2点以上) … 栄養バランスを考え、適度なカロリーをとることで身体の機能や健康を保ちます。
- ④口腔(2点以上) … 口の中をケアすることで誤嚥性肺炎、虫歯、歯周病などを防ぎ、健康な食生活につなげます。
- ⑤閉じこもり … 地域の活動などに参加して仲間作りなどをする事で、心身ともに健康な生につなげます。
- ⑥認知症(1点以上) … 認知症についての情報を知り、活動性を高めた生活を送ることで、心身ともに健康な生活につなげます。
- ⑦うつ予防(2点以上) … 個別相談や訪問支援によって早期に対応することで、心身の健康バランスを保ちます。