

あなたの生活機能をチェックしてみよう

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日ごろから、下の表でチェックしておきましょう。

生活機能	1	バスや電車で一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
運動機能の低下	6	階段を手すりや壁をつたわら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
栄養改善	11	6ヶ月間で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 (注) BMIが18.5以上ですか	0.はい	1.いいえ
口腔ケア	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
閉じこもり予防	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
物忘れ予防	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言われますか	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
うつ予防	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

(注) BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 例えば、身長が150cm、体重が45kgの方の場合。BMIを計算する時は、身長をメートル(m)に直します。
 身長:150cm→1.5m
 BMI＝45(kg)÷1.5(m)÷1.5(m)＝20
 BMIが18.5以上の人は「0.はい」、18.5未満の人は「1.いいえ」にチェックをして下さい。

ピンク色の回答にチェックが入った場合、運動機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど、なんらかの生活機能の低下が心配されます。
 1番から20番の20項目のうち、12項目に該当した人は地域支援事業の介護予防事業等を利用し、介護予防・改善に努めましょう。
 ご質問、ご相談等ございましたら地域包括支援センターまでご相談下さい。(ご連絡先は、1面に掲載しております)

介護をうけない知恵ポイント

毎日少しづつこまめに歩行し、足腰をきたえなければ、あいつちにせん!

毎日少しづつこまめに歩行し、足腰をきたえなければ、あいつちにせん!

バランス良く食べて体力をつけよう

ちよっと近所へお買い物行って来よう

楽しみを見つけて生き甲斐作り

体の健康は口の中から!

今日は燃えるゴミの日ね。

筋力アップ

栄養改善

閉じこもり防止

生活意欲

口腔機能改善

物忘れ予防