

元気に長生き!

高齢者が元気に暮らしていくためには、病気の予防に加えて、生活機能の低下をいち早く見つけ、対処していくことが必要です。65歳以上の方は生活機能の低下がないかどうか、試しにやってみましょう。



基本チェックリスト



(深く考え込まず、現在の状況について、ご自身の判断でチェックして下さい)

	質問事項	いずれか1つに○	
1	階段を手すりや壁を伝わらずに上っている。	はい	いいえ
2	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る。	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いている。	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがある。	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きい。	はい	いいえ
6	6ヶ月で2~3kgの体重減少があった。	はい	いいえ
7	BMIが18.5以上である。(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出)	はい	いいえ
8	半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。	はい	いいえ
9	お茶や汁物等でむせることがある。	はい	いいえ
10	口の渇きが気になる。	はい	いいえ
11	週に1回以上は外出している。	はい	いいえ
12	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされる。	はい	いいえ
13	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしている。	はい	いいえ
14	今日が何月何日かわからない時がある。	はい	いいえ
15	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
16	(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。	はい	いいえ
17	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる。	はい	いいえ
18	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
19	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ

※ 色のついた箇所にも○がつくと、その質問に「あてはまる」こととなります。

※ このチェックリストは、厚生労働省の提案を受け、(社)日本理学療法士協会が作成しました。

- ★ 1~5のうち3つ以上あてはまる ⇒ 運動機能に注意
- ★ 6~7に全てあてはまる ⇒ 栄養状態に注意
- ★ 8~10のうち2つ以上あてはまる ⇒ 口腔機能に注意
- ★ 11にあてはまる ⇒ 閉じこもりに注意
- ★ 12~14のいずれかにあてはまる ⇒ 物忘れに注意
- ★ 15~19のうち2つ以上あてはまる ⇒ うつに注意

該当する場合は、かかりつけ医やお住まいの地域の地域包括支援センターなどにご相談ください。