

『はつらつチェックリスト』を使って あなたの老化度をチェックしてみましょう！

回答で水色の項目に該当していることが多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

はつらつチェックリスト(基本チェックリスト)			
No.	質問項目	いずれかにをつけてください	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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
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ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg BMI (注)が18.5未満ですか	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
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	口の湯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
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
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	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	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	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(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
25	(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

該当する項目のどこに 印が多かったでしょうか

全体で

生活機能全般を調べます

生活機能って？
心身機能：こころとからだの働き
活動：日常生活行為
参加：家庭や社会で役割を果たすこと

生活が不活発になっている心配があります。
日常生活の過ごし方について振り返って見ましょ

運動機能の状態を調べます

運動機能の低下の心配があります。
筋力の低下から生活が不活発になったり、転倒等から寝たきりをまねく可能性があります。

栄養状態を調べます

栄養状態の低下の心配があります。
低栄養になると筋力が低下したり、病気にかかりやすくなります。

口腔機能の状態を調べます

かむ・飲み込む機能の衰えの心配があります。
食べたり飲んだりしにくくなると、低栄養や誤嚥から肺炎になることがあります。

閉じこもり傾向がないか調べます

家に閉じこもっている心配があります。
閉じこもりにより活動が低下し、筋力の低下や、認知症になる可能性が高くなります。

認知症の傾向がないか調べます

初期の認知症の心配があります。
老化現象の範囲でない可能性もあります。早期発見・対処が必要です。

うつ傾向がないか調べます

うつ状態の心配があります。
活動量の衰えから、筋力や活力の低下をまねく可能性があります。

現在、要介護・要支援認定を受けていない人

(注) BMIの求め方: $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ が18.5未満の場合に該当とする

例: 体重60kg、身長150cmの人の場合: $BMI = 60 \div 1.5 \div 1.5 = \text{約}26.7$

介護予防事業への参加をおすすめします。

お近くの保健福祉サービスセンター・地域包括支援センターに相談してください。