



生活元気度チェック



このチェックを
教室参加の目安にしてください。

あなたの今の状態について「はい」「いいえ」の
当てはまる方に○をつけてください。

生活機能全般		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1
2	日用品の買い物をしていますか	0	1
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1
4	友人の家を訪ねていますか	0	1
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1

運動の機能		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	0	1
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	1
8	15分位続けて歩いていますか	0	1
9	この1年間に転んだことはありますか	1	0
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0

栄養状態		はい	いいえ
11	6カ月で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1	0
	BMIが18.5未満ですか	1	0
12	BMIの求め方…体重()kg÷身長()m÷身長()m 体重50kg、身長160cmの人の場合 BMI = 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5		

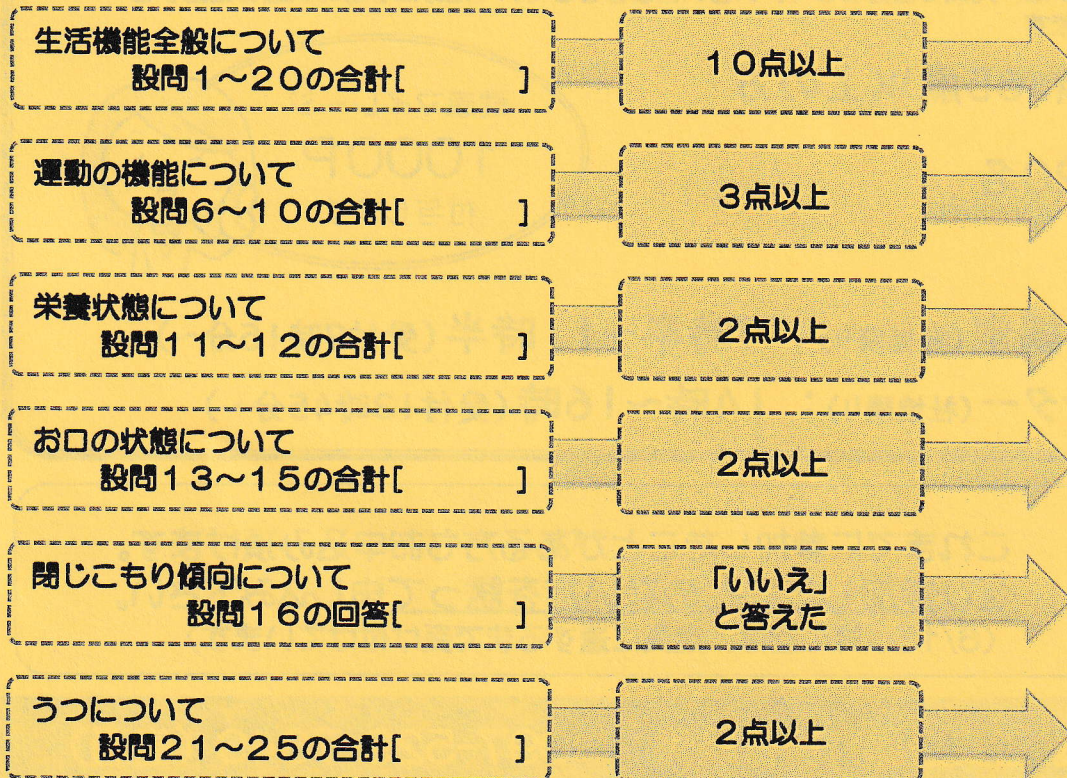
口腔の機能		はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0
15	口の渇きがきになりますか	1	0

閉じこもり		はい	いいえ
16	週に1度は外出していますか	0	1
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0

認知症		はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされますか	1	0
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	1
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0

うつ		はい	いいえ
21	毎日の生活に充実感がない	1	0
22	(ここ) 2 以前は楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	1	0
23	週間) 2 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	0
24	自分が役に立つ人間だと思えない	1	0
25	わけもなく疲れたような感じがする	1	0

回答が終わったら「はい」と「いいえ」○をつけた方に書いてある数字を合計してみましょう。



元気に暮らすヒントをもらいませんか？

どれか一つでも当てはまる方は
ぜひ参加ください

