

介護予防でいつまでも自分らしく！生活機能チェックをしてみましょう。

いつまでも自分らしく自立した生活を送るためには、健康に気をつけた規則正しい生活を心がけ、適度な運動を続けることが大切です。

下表の質問事項に「はい」か「いいえ」で答え、体の動きの低下がないか確かめてみましょう。緑の箇所には、印が多く見られる場合は、運動機能、口の中の健康、栄養不足、認知症など体への何らかの機能低下が心配され、介護が必要な状態になりやすい傾向にあります。地域包括支援センターでは、介護予防についてみなさんの相談をお受けしています。

◆問い合わせ

福祉課介護班

☎ 1257

地域包括支援センター

☎ 3339

| No. | 質問項目 | 回答(いずれかに○) | |
|-----|--|------------|-----|
| 1 | バスや電車でひとりで外出していますか | はい | いいえ |
| 2 | 日用品の買物をしていますか | 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 | イス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分くらい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ありますか | 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 |
| | BMIが18.5未満ですか(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) | はい | いいえ |
| | ※BMIの求め方 | | |
| 12 | BMI(体格指数)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。このとき、身長はcm(センチメートル)ではなく、m(メートル)を使います。 例) 体重60kg、身長150cmの人のBMIは26.7 求め方: BMI=60(kg)÷1.5(m)÷1.5(m)=26.7 | | |
| 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 | お茶や汁物などでむせることがありますか | はい | いいえ |
| 15 | 口の渇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) これまでたの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で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 |

介護予防でいつまでも健康的な生活を送りましょう!!

