

# 「基本チェックリスト」で元気なうちから介護予防をしましょう！

下の「基本チェックリスト」で、定期的に自己チェックを行い、心身の状況に応じた介護予防に積極的に取り組みましょう。

★太わくの中をすべて記入してください。



No.	質問項目		いずれかに「○」をお付けください		「1」の数を記入
1	日常生活の状況	バスや電車で1人で外出していますか	はい	1.いいえ	(ア)    個
2		日用品の買物をしていますか	はい	1.いいえ	
3		預貯金の出し入れをしていますか	はい	1.いいえ	
4		友人の家を訪ねていますか	はい	1.いいえ	
5		家族や友人の相談にのっていますか	はい	1.いいえ	
6	運動機能	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	1.いいえ	(イ)    個
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	1.いいえ	
8		15分位続けて歩いていますか	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	いいえ	
10		転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	いいえ	
11	栄養状態	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	いいえ	(ウ)    個
12		肥満度(BMI)が18.5未満ですか (※)肥満度=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例)身長150cmで体重50kgの場合 50(kg)÷1.5(m)÷1.5(m)=22.2	1.はい	いいえ	
13	お口の状況	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	いいえ	(エ)    個
14		お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	いいえ	
15		口の渇きが気になりますか	1.はい	いいえ	
16	閉じこもり・物忘れ	週に1回以上は外出していますか	はい	1.いいえ	(オ)       個
17		昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.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	1.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	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	いいえ	
21	心の状態	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.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	1.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	1.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	1.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	1.はい	いいえ	

## 【判定】

左記のいずれかに当てはまる場合は、体の機能が低下している心配がありますので、お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。



(ア)～(オ)の[生活機能全般]の項目が10個以上

(イ)の[運動機能]の項目が3個以上

(ウ)の[栄養状態]の項目が2個

(エ)の[お口の状況]の項目が2個以上

## 基本チェックリストで、何がわかるの？

質問 No. 1 ～ 20	<b>生活機能全般</b> 	<b>毎日を健康に過ごす体力や気力の状態をみます</b> 一日のほとんどを家の中で生活するような活動が少ない状態が続くと、身体機能の低下や精神機能の低下を引き起こします。気分の良い日は外出したり、地域の活動に参加することが大切です。
質問 No. 6 ～ 10	<b>運動機能</b> 	<b>体を動かすための筋肉や関節などの機能の状態(運動機能)をみます</b> 運動は、高齢者でも筋力、呼吸や心臓などの循環器に良い影響を与えます。毎日できるだけ歩いたり、筋力アップのための運動を生活に取り入れる等、筋力バランス能力を向上させましょう。
質問 No. 11 ～ 12	<b>栄養状態</b> 	<b>栄養状態をみます</b> 食欲が低下すると、食事の量が減少し、体力の低下を引き起こします。主食(ごはん、麺、パン)と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかり取りましょう。特に身体を維持するタンパク質(肉、魚、卵、大豆、乳類など)を取りましょう。
質問 No. 13 ～ 15	<b>お口の状態</b> 	<b>噛んで、飲み込む機能(口腔機能)をみます</b> 年齢を重ねると食べ物をそしゃく(噛み砕くこと)する力や、飲み込む能力が低下し、栄養状態の低下や肺炎などを引き起こすことがあります。口腔内を清潔にするために、毎食後、歯みがき、うがい、舌の清掃が大切です。また口の周りの筋肉や舌の動きを良くする運動も大切です。
質問 No. 16 ～ 17	<b>閉じこもり</b> 	<b>外出状態をみます</b> 外出や外出に伴う活動は、社会的なつながりの維持や生活全般の活性化につながります。無理のない程度に買物や趣味の活動等、なるべく外出機会を持ちましょう。
質問 No. 18 ～ 20	<b>認知機能</b> 	<b>もの忘れ(認知機能)をみます</b> 食生活や運動、たくさん笑うこと等、日々の生活が認知症予防につながります。年齢とともに物忘れが進みますが、気になるようでしたら、病院に相談することもできます。
質問 No. 21 ～ 25	<b>心の状態</b> 	<b>気持ちの状態をみます</b> 精神的に疲れてしまうと、うつ病にかかりやすくなってしまいます。人との交流や休息、趣味等がうつ病予防になります。もし、憂うつな気分が長く続くようだったり、生活に支障が出るときは、医療機関や地域包括支援センターに早めに御相談ください。

### 《お問い合わせ》

- ・お住まいの地域包括支援センター または
- ・苫小牧市福祉部介護福祉課地域包括係 ☎0144-32-6347

