

あなたの生活機能をチェック

長島町地域包括支援センターでは、「生活機能チェック」「高齢者虐待」「認知症」について、今月号から連載を開始します。

町民の皆さんに、日ごろの生活スタイルをもう一度振り返っていただき、誰もが安心安全で生き生きとした生活を送られるようお知らせするものです。

今月号は、生活機能をチェックするため、「基本チェックリスト」を掲載していますので、普段の生活を確認してみましょう。

【基本チェックリスト】

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください。)	
		はい	いいえ
1	一人でバスや電車、自家用車など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	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	はい	いいえ
8	15分程度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カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMI = [体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)]	18.5 未満	
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、物忘れがあるといわれますか	はい	いいえ
19	自分で番号を調べて、電話をかけていますか	はい	いいえ
20	今日が、何月何日か分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

※ **ピンク色の部分に○が10個以上ついたかたは、ご相談ください。**



▼「基本チェックリスト」とは、65歳以上のかた（すでに要介護認定を受けているかたは除きます）を対象に、日常生活の様子や運動機能の状態、口腔や栄養の状態、物忘れの有無などを「はい」「いいえ」で回答していただくものです。

▼「生活機能」とは、体や心の動きに加えて、日常生活動作や家事をこなす能力、家庭や社会での役割など人が生きていくための機能全体をいいます（具体的には、運動機能や栄養状態、口腔機能、認知機能などを指します）。

今回「基本チェックリスト」で、介護予防が必要と判断されたかたは、町が実施する介護予防教室（元気はつらつ運動教室）への参加を勧めています。

◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター

☎ (86) 1153 [直通]