

# 元氣度をチェックしてみよう

## 高齢者向け健康度チェックシート

質 問		回 答	
社会参加	1	バスや電車で一人で外出していますか？	0. はい 1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか？	0. はい 1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか？	0. はい 1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか？	0. はい 1. いいえ
	5	家族や友人の相談に乗っていますか？	0. はい 1. いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか？	0. はい 1. 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？	0. はい 1. いいえ
	8	15分間位続けて歩いていますか？	0. はい 1. いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか？	1. はい 0. いいえ
栄養状態	10	転倒に対する不安は大きいですか？	1. はい 0. いいえ
	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか？	1. はい 0. いいえ
口腔機能	12	BMIは18.5未満ですか？ *BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1. はい 0. いいえ
	13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか？	1. はい 0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか？	1. はい 0. いいえ
外出状況	15	口の渇きが気になることがありますか？	1. はい 0. いいえ
	16	週に1回以上は外出していますか？	0. はい 1. いいえ
物忘れ	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	1. はい 0. 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言われますか？	1. はい 0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか？	0. はい 1. いいえ
こころ	20	今日が何月何日かわからないことがありますか？	1. はい 0. いいえ
	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がないですか？	1. はい 0. 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ていますか？	1. はい 0. 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ますか？	1. はい 0. いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えないですか？	1. はい 0. いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？	1. はい 0. いいえ

### 結果の見方

項目	点数	ピンクが多かったときの注意点
生活機能全般 (1～20)	10点以上	生活機能全般を調べました。生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険が有るかもしれません。生活習慣の見直しをしましょう。
運動機能 (6～10)	3点以上	運動器の機能の状態を調べました。筋力が衰えてくることから、活動が不活発になったり、転倒などにより寝たきりを招く恐れがあります。毎日の生活の中に運動を取り入れましょう。
栄養状態 (11～12)	2点以上	栄養が取れているかどうか調べました。低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。美味しく楽しくバランス良い食生活を心がけましょう。
口腔機能 (13～15)	2点以上	口腔機能の状態を調べました。口腔機能が低下すると食べたり飲み込んだりしにくくなり、低栄養や肺炎などの全身の健康状態が悪化します。口の健康を保ちましょう。
外出状況 (16～17)	多い場合	閉じこもり気味かどうか調べました。家に閉じこもりがちだと、心身の活動が少なく、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。外にでる楽しみを見つけましょう。
物忘れ (18～20)	多い場合	認知症の可能性がないか調べました。物忘れの傾向があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が大切です。小さな変化を見逃さないように心がけましょう。
こころ (21～25)	多い場合	うつ病の可能性がないか調べました。うつになると活動量が減って心身が衰えてくるだけでなく、自殺の原因になることもあります。もしかたしらと思ったら早めに相談しましょう。