

元気なうちから 介 護 予 防

いつまでも自立した生活をおくるため、生活機能が高い元気なうちから老化予防に取り組みましょう。

- 「最近よくつまづく」は老化のサイン
- 「転倒」から始まる負のスパイラル
 - 1 転んでしまった
 - 2 外出を控えるようになってしまう(閉じこもり)
 - 3 動かないのでお腹が空かない(低栄養状態)
 - 4 ますます筋力が低下、気力も低下(心身機能の低下)
 - 5 寝たきり
- 「つまずき」から「転倒」へと至るまえに自己防衛を！



◆まずは生活機能が低下していないか自己チェック！◆

記入日：平成 年 月 日() ※半年後に再度チェックしてみましょう。

No.	自己チェック内容	いずれかに○を付けてください	
1	バスを使って1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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あがっていますか	はい	いいえ
8	15分位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ヶ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg		
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「いつも同じことを聞く」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ときがありますか	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