



アンケートの結果はどうでしたか？

アンケートの結果が次に該当する方は、何らかの生活機能の低下が心配されます。介護予防に関する詳しい検査が必要となることもありますので、地域包括支援センター（保健センター内）にご相談ください。

**質問項目 1～20: 1 が10個以上であった方**

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あるかもしれません。

**質問項目 6～10: 1 が3個以上であった方**

筋力の低下が起きると転倒しやすくなります。転倒などから寝たきりになることもあります。

**質問項目 11～12: 全て1であった方**

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、衰弱しやすくなります。

**質問項目 13～15: 1 が2個以上であった方**

食べたり飲み込んだりしにくくなることで、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化する心配があります。

**質問項目 16: 1 に回答した方**

家に閉じこもってばかりだと、心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。

**質問項目 18～20: いずれかの回答が1であった方**

認知症は、老化現象と思われがちですが、脳の障害による病気です。早期発見・治療が何より大切です。

**質問項目 21～25: 1 が3個以上であった方**

うつになると活動量が減って心身が衰えます。早期発見・治療が必要です。

一宮町地域包括支援センター(保健センター内)  
☎40-1055



保健師 緑川あゆみ

## 地域包括支援センターからのお知らせ



社会福祉士 渡邊了介

### 65歳以上の方は、生活機能のチェックをしてみましょう!

いつまでも自分らしく元気で過ごすためには、日常生活における障害や危険なサインを早期に発見し、早期に対応していくことが大切です。

※アンケートの結果、1.にいくつチェックがつくか、確認してみましょう。

No.	質問事項	回答 (いずれかに○を付けてください)			
1	バスや電車で1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のっていますか	0. はい	1. 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	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年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	(3/5)	
11	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ		
12	身長 cm 体重 kg ※BMIが18.5未満ですか ※BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算します	1. はい	0. いいえ	(2/2)	
13	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	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		
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	(2/3)	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	(1/1)	
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「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ		
20	今日は何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	(1/3)	(10/20)
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	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た	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る	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	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する	1. はい	0. いいえ	(2/5)	