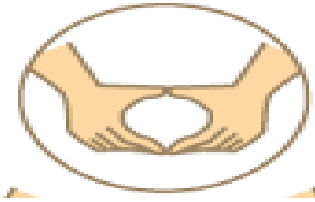


自分のこころとからだの状態を知ろう

自分でかんたん！ 筋力低下をチェック(転倒・骨折の危険度)

指輪っかテスト(筋肉量測定)を試みましょう。

ふくらはぎを指輪っかしてみる
指がつくのは筋力低下の可能性高い
指がつかなければ筋力低下の可能性低い



足腰の筋肉の衰えは大丈夫？チェック

1	家の中でつまずいたり滑ったりする
2	階段を上るのに手すりが必要である
3	15分位続けて歩くことができない
4	横断歩道を青信号で渡りきれない
5	片足立ちで靴下がはけなくなった
6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
7	家のやや重い仕事が困難である(掃除機を使う・布団の上げ下ろしなど)

★一つでもチェックがいたら要注意

お口の元気度チェック

	はい	いいえ
1 左右の頬が膨らむ		
2 食べこぼすことがある		
3 半年前に比べて固い物が食べにくい		
4 口が渇きやすい		
5 お茶や汁物でむせる		
6 1日3回お口を清掃する		
7 舌の清掃をする		

★黄色のほうにチェックがいたら口腔ケアしっかりと

低栄養度チェック

	はい	いいえ
6カ月間で2~3kg体重が減りましたか		
体重÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満		
健康診断の		



「認知症リスク」のチェックリスト

はい
いいえ

1	現在、あなたは75歳以上ですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	現在、収入のある仕事をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	現在、糖尿病と診断されていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	物忘れの自覚はありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5	今の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきたように思いますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	生きているのがむなしいように感じますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	退屈に思うことがよくありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	普段は気分が良いですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	何か悪いことが起こりそうな気がしますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	自分は幸せな方だと思えますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	どうしようもないと思うことがよくありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	外出するより家にいる方が好きですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	他人より物忘れが多いと思えますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	こうして生きていることは素晴らしいと思えますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	自分は活力が満ちていると感じますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	こんな暮らしでは希望がないと感じますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	他人は自分より裕福だと思えますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

左の15問の小計が5点以上ですか
はい いいえ

6	あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	スポーツ的活動へ参加していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	バス・電車を利用して外出することはできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	食事の用意をすることはできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	請求書の支払いをすることはできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	年金の書類を作成することはできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	新聞を読んでいますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	病人を見舞うことはできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

枠は3点、 枠は1点として合算する

合計 _____ 点

※星城大学竹田徳則教授研究チーム開発

介護予防で点数を下げると
リスクも下がります。