

# 介護予防のために、

「基本チェックリスト」を活用して、今の自分の状態を知りましょう

質問項目	「はい」か「いいえ」に ○をつけてください	
① バスや電車で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上っていますか	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っていますか	はい	★いいえ
⑧ 15分間継続して歩けますか	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)]が18.5未満ですか (例)体重60kg、身長150cmの場合: BMI=60÷1.5÷1.5=約26.7	★はい	いいえ
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

## 水のみ運動で体調を整えましょう

体内の水分が不足すると、体の機能が低下してしまい、認知症の発症につながる恐れがあります。こまめに水分をとり、普段から体調を整えましょう。

※主治医から水分制限を受けている方は、指示に従ってください。

### ● 1日1,500mlを目安に摂取しましょう

水・お茶・牛乳・コーヒー・ジュースなど、色々な種類の飲み物で、楽しく水分をとりましょう。



6 ページの質問項目で当てはまるものにチェックをし、7 ページの表で確認しましょう。  
 気になることがあれば、最寄りの地域包括支援センターに相談してください。



[問い合わせ] 長寿福祉課 ☎443-2061

生活機能全般 について	<p>①～⑳で「★」に○がついた                      生活が不活発になっており、心身がより早く衰える恐れがあります。</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>10個以上</b></p>
運動器の機能の 状態について	<p>⑥～⑩で「★」に○がついた                      筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。                      必要な介護予防 → 運動器の機能向上</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>3 個以上</b></p>
栄養状態について	<p>⑪・⑫で「★」に○がついた                      低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりと、衰弱しやすくなります。                      必要な介護予防 → 栄養改善</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>すべて</b></p>
<small>こうくう</small> 口腔機能の 状態について	<p>⑬～⑮で「★」に○がついた                      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るため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。                      必要な介護予防 → 口腔機能の向上</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>2 個以上</b></p>
閉じこもり気味が どうかについて	<p>⑯で「★」に○がついた                      家に閉じこもりがち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。                      必要な介護予防 → 閉じこもり予防・支援</p>	
認知症の可能性の 有無について	<p>⑱～㉔で「★」に○がついた                      初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。                      必要な介護予防 → 認知予防・支援</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>1 個以上</b></p>
うつの可能性の 有無について	<p>㉕～㉙で「★」に○がついた                      うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。                      必要な介護予防 → うつ予防・支援</p>	<p>特に注意が必要な ○の数の目安  <b>2 個以上</b></p>

## 介護予防推進リーダーが活躍しています

介護予防推進リーダーは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らしていくことができるよう、老人クラブ内での介護予防の推進や、声掛けなどの役割を担っています。

### 介護予防推進リーダーとは

介護予防の普及啓発に取り組むため、老人クラブごとにおおむね1人、市から委嘱された方のことです。

