

最近気になることはありませんか

## あなたの生活機能をチェックしてみましょう

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日頃から下の表でチェックしておきましょう。

ピンク色の箇所をチェックが多く入った場合、運動機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど、生活機能の低下が心配されます。

水俣市地域包括支援センターへご相談ください。

		はい	いいえ
1	バスや電車でひとり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分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだところがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安が大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月で2～3kg以上の体重増減がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg (注)BMIが18.5以上ですか	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	お茶や汁物等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)これまで楽にできていたことが今で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は思わない	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

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 水俣市地域包括支援センター

〒867-0005  
水俣市牧ノ内3番1号  
水俣市社会福祉協議会内  
(水俣市総合もやい直しセンター1階)

電話 (0966) 62-3030  
ファックス (0966) 63-3570  
メールアドレス houkatsu@minamata-shakyo.jp

窓口対応可能時間 月～金曜日  
午前8時30分～午後5時30分