

ご自身の健康状態をチェックしてみましょう！

「最近、なんだか食欲もなく元気が出ない」「そういえば、近頃、おじいちゃん外に出なくなってきたなあ」などありませんか？

今は、介護保険のサービス等を利用していなくても、そのままにしておくと、介護が必要な状態になってしまう場合があります。そうならないうちに、ご自身で健康管理に努めたり、適切なサービスを受けたりして、要介護状態になるのを予防する必要があります。

まずは、ご自身の健康状態をチェックしてみましょう。

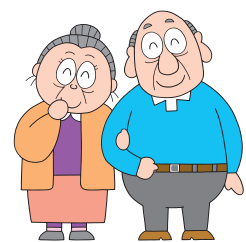
■基本チェックリスト		A	B
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい	いいえ
■運動器の機能の状態をチェック！			
6	手すりや壁をつたわずに階段を昇っていますか	はい	いいえ
7	いすから何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
■栄養状態をチェック！			
11	6か月で、2～3kg以上、体重が減りましたか	いいえ	はい
12	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値が18.5未満ですか	いいえ	はい
■お口の状態をチェック！			
13	半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
14	お茶や汁物などで、むせることがありますか	いいえ	はい
15	口の渴きが気になりますか	いいえ	はい
16	週に一度は、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	いいえ	はい
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われますか	いいえ	はい
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日か、分からないときがありますか	いいえ	はい
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
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	いいえ	はい
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	いいえ	はい
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	いいえ	はい
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO. 4

■問い合わせ
伊予市地域包括支援センター
(伊予市役所 1 階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544・555)



チェックリスト診断

チェックリストの記入は、できましたか？それでは、診断してみましょう。

診断①

問⑥～⑩で、Bの枠に3つ以上

チェックがついた方

運動器の機能が衰えてきている可能性があります。

診断②

問⑪・⑫のすべてで

Bの枠にチェックがついた方

低栄養状態になっている可能性があります。

診断③

問⑬～⑮で、Bの枠に2つ以上

チェックがついた方

お口の機能が衰えてきている可能性があります。

診断④

問①～⑳で、Bの枠に10個以上

チェックがついた方

何らかの生活機能が衰えている可能性があります。

いかがでしたか？健康であると再認識した方は、これからも健康に努めてください。少し気になった方や心配な方は、お気軽に伊予市地域包括支援センターへご相談ください。