

生活機能チェック

チェック項目
1.バスや電車で一人で外出していない
2.日用品の買い物をしていない
3.預貯金の出し入れをしない
4.友人の家を訪ねていない
5.家族や友人の相談にのっていない
6.手すりや壁をつたって階段を昇っている
7.椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
8.15分くらい続けて歩いている
9.この1年間に転んだことがある
10.転倒に対する不安が大きい
11.6ヶ月間で2～3キロの体重減少があった
12.BMI(肥満度)18.5未満である (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)
13.半年前に比べて固いものが食べにくくなった
14.お茶や汁物等でむせることがある
15.口の渇きが気になる
16.週に1日以上のお出かけをしない
17.昨年と比べてお出かけの回数が減っている
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る
19.自分で電話番号を調べて電話をかけていない
20.今日が何月何日かわからない時がある
(ここ2週間で)毎日の生活に充実感がない
(ここ2週間で)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
(ここ2週間で)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
(ここ2週間で)自分が役に立つ人間だと思えない
(ここ2週間で)わけもなく疲れたような感じがする