

基本チェックリスト

健康で自分らしい生活をするために、心身の変化に対する「早めの気づき」と「早めの対応」が大切です。

このチェックリストで定期的に確認し、『弱ってきたなあ…』と感じた時は、お住まいの地域のおたっしや本舗に連絡しましょう。自分らしい生活に戻れるように、どのようなことが必要か一緒に考えましょう。

1. 日常生活

01	バスや電車を利用して1人で外出することはない
02	自ら外出し、日用品の買い物はしない
03	預貯金の出し入れは家族などにまかせている
04	友人の家を訪ねていない
05	家族や友人の相談にのっていない



年月日	「1～5」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
例 令和 3年 5月 1日	2 個	・友人とバスで出かけている ・バスへの乗り降りがきつくなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

2. 運動

06	手すりや壁につたわり階段をのぼっている
07	椅子から立ち上がる時は、何かに掴まっている
08	15分続けて歩いている
09	この1年間転んだことがある
10	転倒に対する不安がある



年月日	「6～10」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	2 個	<ul style="list-style-type: none"> ・長く歩けるようになった ・歩くスピードが遅くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

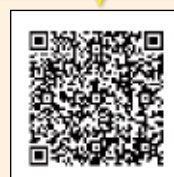
3個以上 該当する方は…

筋力や体力の低下がみられます。転倒しやすくなったり、閉じこもり傾向になっていませんか？軽い運動から始めてみましょう。

おたっしゃ体操のご紹介

佐賀中部広域連合では、椅子に座ってできる運動のほかにも、お口の体操や棒体操、有酸素運動を紹介した「おたっしゃ体操」があります。ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください！

スマートフォンから
読み取ることができます



3. 栄養

11	過去6カ月で2～3kg以上の体重減少がある
12	BMIが「18.5」未満である ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



計算してみましょう!

例)身長160cm、体重55kgの場合

$$55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \text{ BMI} = 21.5$$

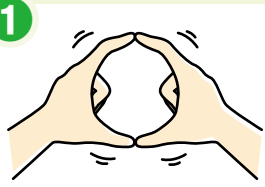
年月日	「11～12」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食ともに美味しく食べることができている ・食欲がなくなっている など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

2個以上 該当する方は…

低栄養の可能性がります。まずは1日3食しっかり食べることを心がけ、食事の量やバランスを見直しましょう。

指輪っかテストで、筋肉量をチェックしてみましょう!

①



親指と人差し指で輪っかを作ります。

②



輪っかをふくらはぎの一番太い部分で囲います。

③



隙間ができる人は…

筋肉量が少なくなっています

転倒、骨折のリスクが高まります。運動・栄養・お口の健康を見直しましょう

4. 口腔

13	半年前に比べて固いものがたべにくくなった
14	お茶や汁物等でむせることがある
15	口の渴きが気になる



年月日	「13~15」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	2 個	・固いものをたべることはできている ・お茶でむせることが多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

2個以上 該当する方は…

噛む力や飲み込む力は弱っていませんか？

口の中の清潔だけでなく、機能維持も心がけましょう。

食前に **唾液腺マッサージ** をして、おいしく食べましょう!

① 耳下腺

親指を除く4本の指で上の奥歯から頬骨のあたりを刺激します。



② 顎下腺

親指であごから耳にかけてのラインを刺激します。



③ 舌下腺

両手の親指を揃え、あごを下から突き上げるように刺激します。



5. 外出

16	週に1回以上、外出することがない
17	昨年と比べて外出の回数が減っている



年月日	「16~17」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	<ul style="list-style-type: none"> ・週1回地域の教室に続けて参加できている ・外出することがおっくうになった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

週に1回以上

外出することがない方は…

趣味活動や地域のサロン、教室など定期的に外出できる場所を見つけましょう。地域では、様々な活動が行われています。自分に合う活動を探してみませんか？活動場所については、お住まいの地域のおたっしや本舗にお気軽にお問い合わせください。



6. もの忘れ

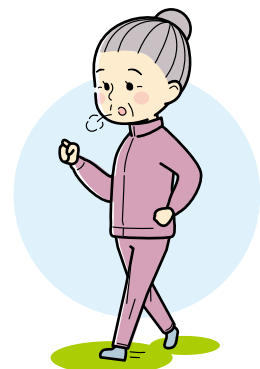
18	周りの人から「いつでも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされる
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることはない
20	今日が何月何日かわからない時がある



年月日	「18~20」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	・少し前のことでも思い出せないことが 多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

1個以上 該当する方は…

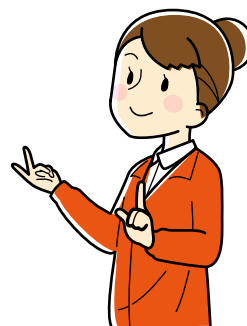
有酸素運動やバランスのよい食生活を心がけ、
認知症を予防しましょう。



ここまでの項目

1.日常生活 ～ 6.もの忘れ の中で、

該当する項目はいくつありますか？



例

年月日	「1～20」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう！
令和 3年 5月 1日	9 個	少し前のことでも 思い出せないことが多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

10個以上 該当する方は…

介護が必要となる前段階「**フレイル(虚弱)**」の可能性がります。
以前と比較して、

- ◎歩くスピードが遅くなっていませんか？
- ◎半年で2kg以上の体重減少はありませんか？
- ◎ペットボトルのフタが開けられなくなったなど握力が弱くなっていませんか？

この状態は、早めに対応することで健康な状態に戻ることができます。運動・栄養・外出など生活全体を見直しましょう。



7. うつ症状

21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない
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
23	ここ2週間、以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない
25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする



年月日	「21~25」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	0 個	<ul style="list-style-type: none"> ・普段と変わりなく過ごせている ・体がだるい日が5日間続いている など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

2個以上 該当する方は…

気分が落ち込んだり、眠れないなど
心と体の状態はいかがですか？

気分の落ち込みが続く時は、かかり
つけ医に相談しましょう。

