

基本チェックリスト

記入日:平成 年 月 日()

氏名 _____

No.	質問項目	回答:いずれかに○		得点			
生活	1	バスや電車で1人で外出していますか?					
	2	日用品の買い物をしていますか?					
	3	預貯金の出し入れをしていますか?					
	4	友人の家を訪ねていますか?					
	5	家族や友人の相談にのっていますか?					
1~5				/5			
運動	6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか?					
	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?					
	8	15分くらい続けて歩いていますか?					
	9	この1年間に転んだことはありますか?					
	10	転倒に対する不安は大きいですか?					
6~10				/5			
栄養	11	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか?					
	12	身長	cm		体重	kg	(BMI=)
BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満の場合該当				11~12	/2		
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか					
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか?					
	15	口の渇きが気になりますか?					
13~15				/3			
外出	16	週に1回以上は外出していますか?					
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか?					
16~18				/2			
認知	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?					
	19	自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか?					
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか?					
18~20				/3			
1~20				/20			
精神	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。					
21~25				/5			
合計点数		1~25		/25			

- 【運動領域】 問6~10 3点以上 で該当
- 【栄養領域】 問11・12 2点 で該当
- 【口腔領域】 問13~15 2点以上 で該当
- 【総合課題】 問1~20 10点以上 で該当