

2

日常生活と興味の確認

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	生涯学習・歴史	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
一人でお風呂に入る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	読書	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で服を着る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	俳句	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	書道・習字	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
歯磨きをする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	絵を描く・絵手紙	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
身だしなみを整える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	パソコン・ワープロ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
好きなときに眠る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
掃除・整理整頓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	映画・観劇・演奏会	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
料理を作る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	お茶・お花	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
買い物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	歌を歌う・カラオケ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
家や庭の手入れ・世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	音楽を聴く・楽器演奏	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
洗濯・洗濯物たたみ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	将棋・囲碁・ゲーム	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自転車・車の運転	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	体操・運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
電車・バスでの外出	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	散歩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
孫・子供の世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
動物の世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ダンス・踊り	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友達とおしゃべり・遊ぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	野球・相撲観戦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
家族・親戚との団らん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	競馬・競輪・競艇・パチンコ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
デート・異性との交流	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	編み物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
居酒屋に行く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	針仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ボランティア	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	畑仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
地域活動（町内会・老人クラブ）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	賃金を伴う仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お参り・宗教活動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	旅行・温泉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

（出典）「平成25年度老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人 日本作業療法士協会（2014.3）

3

基本チェックリスト

毎年見直してみよう

「はい」か「いいえ」に○をして、点数を合計してください

記入日 年 月 日

生活機能についての質問です		はい	いいえ	合計
日常生活	バスや電車で1人の外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	
	日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点	
足腰について	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点	3点〜 足腰の筋力低下について心配があります
	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	はい 0点	いいえ 1点	
	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点	
栄養状態	6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか 体重と身長（メートル）を記入して、計算してください	はい 1点	いいえ 0点	2点〜 低栄養の心配があります
	体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = _____ 計算の結果が18.5未満でしたか	はい 1点	いいえ 0点	
口の健康	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 1点	いいえ 0点	2点〜 口腔機能の低下の心配があります
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
	口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点	
社会交流	週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	こちらに○だと、社会交流や活動量の低下について心配があります
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点	
認知機能	周囲から「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 1点	いいえ 0点	1点〜 認知機能の低下の心配があります
	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 0点	いいえ 1点	
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点	
これまでの点数を合計してください。10点以上の方は、全体的な生活機能の低下について心配があります				_____点

こころの健康状態についての質問です		はい	いいえ	合計
ここ2週間	毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点	2点〜 こころの健康状態について心配があります
	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 1点	いいえ 0点	
	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	はい 1点	いいえ 0点	
	自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点	
	わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点	
				_____点

4

目標プラン



なんのために体操をしますか？「できるようになりたい」ということについて、プランを考えてみましょう。

こんなことのため

今の状態

そのためにがんばること

評価

月 日（作成日の1年後）

満足度

実行できた

まあまあ

できていない

とても満足

まあまあ

不満足

5

体力テスト結果



地区運動教室、GEO体操で測定できます ➡ 13-14ページ

● 月 ● 日 ● 月 ● 日 ● 月 ● 日

握力

全身の筋肉量の目安
奥歯のかみしめる力

右 ● kg 右 ● kg 右 ● kg

左 ● kg 左 ● kg 左 ● kg

開眼片足立ち

バランス能力

右 ● 秒 右 ● 秒 右 ● 秒

左 ● 秒 左 ● 秒 左 ● 秒

長座位体前屈

全身の柔軟性

● cm ● cm ● cm

Turn Up & Go

下肢の筋肉 歩行速度
バランス能力

● 秒 ● 秒 ● 秒

❓ 椅子に腰かけた状態から、3メートル先まで歩いて戻ってきて、再び腰かけるまでの時間を計測するものです。無理のない動きで行います。

感想 メモ



● ● ● ● ● お困りごとはお気軽にご相談ください ● ● ● ● ●

浦本 上早川 下早川 大和川 糸魚川総合病院地域包括支援センター ☎ 553-1221

大野 根知 小滝 今井 一の宮 新鉄 上刈 地域包括支援センターみやまの里 ☎ 550-6525

西海 押上 寺町 京ヶ峰 蓮台寺 中央 大町 緑町 本町 横町 寺島 清崎 地域包括支援センターよしだ ☎ 550-1788

能生地域 能生地域包括支援センター ☎ 561-4180

青海地域 地域包括支援センターおうみ ☎ 562-3500