

基本チェックリストから 各章・節へのアプローチ

No.	基本チェックリスト質問事項	回答
日常生活	1 バスや電車で1人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか (家族に頼む場合は、いいえ)	いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	いいえ
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	いいえ
	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	いいえ
	8 15分くらい続けて歩いていますか	いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい
栄養	11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい
	12 BMIが18.5未満ですか *BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))	はい
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 (小さく切って食べる場合は、はい)	はい
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか (食事中に咳き込むことがある場合は、はい)	はい
	15 口の渇きが気になりますか (口の中が乾いて飲み込みにくい場合は、はい)	はい
こもり 閉じ	16 週に1回以上は外出していますか	いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい
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言われますか	はい
	19 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	いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	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	
	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	

チェックポイント	👉
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の低下（移動ができないなど） 認知機能の低下（切符が買えない、場所が分からないなど） こころ（うつ）の影響（外出意欲がないなど） ※環境（バス停・駅まで遠いなど）、生活歴（今まで使ったことがないなど）の影響も考慮 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能低下 ⇒第3章第1節（P.19～39）へ
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の低下（店まで移動ができない、荷物を持ってない） 認知機能の低下（支払いができない、準備ができない） こころ（うつ）の影響（する気がしない、おっくうである） ※環境（お店までの距離など）の影響も考慮 	<ul style="list-style-type: none"> 認知機能低下 ⇒留意事項1（P.58～61）へ
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の低下（銀行、郵便局まで行けない） 認知機能の低下（金銭管理が難しい、機器操作ができないなど） 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒留意事項1（P.58～61）へ
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の低下（移動できない） 認知機能の低下（周囲の位置関係が理解できないなど） こころ（うつ）の影響（引っ越してから友人がいない、閉じこもりなど） 	
<ul style="list-style-type: none"> 認知機能の低下（コミュニケーション力、電話が使えないなど） ※意欲低下、聴力低下の影響も考慮 	<ul style="list-style-type: none"> 留意事項1（P.58～61）へ
<ul style="list-style-type: none"> 筋力低下、疼痛、バランス、股関節や膝関節の柔軟性の低下 環境の確認（家屋構造） 	
<ul style="list-style-type: none"> 筋力低下、疼痛、バランス、股関節や膝関節の柔軟性の低下 環境の確認（家屋構造） 	
<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能、筋持久力の低下、疼痛の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 第3章第1節（P.19～39）へ
<ul style="list-style-type: none"> 転倒機序（予防できるか、できないか）の確認 いつ、どこで、どのように転倒したか 	
<ul style="list-style-type: none"> 再転倒の危険性 	
<ul style="list-style-type: none"> 食事摂取回数は減っていないか 食事摂取量は減っていないか 	
<ul style="list-style-type: none"> BMI20以下 ※BMIが正常でも食事量低下で低栄養となることあり ※目標とするBMIの範囲 50～69歳：20.0～24.9 70歳以上：21.5～24.9 	<ul style="list-style-type: none"> 第3章第3節（P.46～51）へ
<ul style="list-style-type: none"> かむ力が落ちている かみ合わせが悪い 入れ歯に不具合がある 	
<ul style="list-style-type: none"> 飲み込む力が落ちている むせが続くと食欲が低下する 	<ul style="list-style-type: none"> 第3章第2節（P.40～45）へ
<ul style="list-style-type: none"> 唾液（つば）が出にくくなっている 食べ物の通りが悪くなっている 	
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能、認知機能、こころ（うつ）との関連 	<ul style="list-style-type: none"> 第2章（P.14～18）
<ul style="list-style-type: none"> 運動機能、認知機能、こころ（うつ）との関連 	<ul style="list-style-type: none"> 留意事項1（P.58～61）へ
<ul style="list-style-type: none"> 記憶力の低下 	
<ul style="list-style-type: none"> 手順を踏んで段取りすることができない 	<ul style="list-style-type: none"> 留意事項1（P.58～61）へ
<ul style="list-style-type: none"> 自分が置かれている状況を認識する能力の低下、記憶力の低下 	
<ul style="list-style-type: none"> 老年期うつ病の症状 （抑うつ気分、意欲減退、自信喪失、制止症状（思考・判断・記憶力低下）など） 	<ul style="list-style-type: none"> 留意事項1（P.58～61）へ