

# 下記がお答え頂いた回答です。

日常生活圏域二一ズ調査 ※生活機能の判定に使用した25項目	回答	点数
1 バスや電車で一人で外出していますか ※自家用車の運転でも可	いいえ	1点
2 日用品の買い物をしていますか	いいえ	1点
3 預貯金の出し入れをしていますか	いいえ	1点
4 友人の家を訪ねていますか	いいえ	1点
5 家族や友人の相談にのっていますか	いいえ	1点
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	1点
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	1点
8 15分程度続けて歩いていますか	いいえ	1点
9 この1年間に転んだことがありますか	はい	1点
10 転倒に対する不安は大きいですか	はい	1点
11 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	1点
12 身長 160 cm 体重 45 kg BMI → ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIが18.5未満の場合に1点	17.5	1点
13 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
14 お茶や汁物でむせることがありますか	はい	1点
15 口の渇きが気になりますか	はい	1点
16 週に1回以上は外出していますか	いいえ	1点
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	1点
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	はい	1点
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	1点
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	1点
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	1点
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	はい	1点
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	1点
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	1点
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	1点

※この結果アドバイス表の点数は国の基準に従って作成しております。

## 総合結果

基本チェックリストの結果、日常生活において気をつけていただきたいことがあります。下記の各項目のアドバイスをご覧ください、「気をつけましょう。」と書かれた項目については、いつまでも健康な生活ができるように見直しや改善に努めましょう。

気をつけましょう

質問1～20  
20点  
10点以上注意

### 生活機能全般

生活機能とは、日常生活に必要な、買い物や食事の準備、お金の管理、通院など、自立した生活をおくるために必要な機能をいいます。普段の生活において、無理のない範囲で身の回りのことを自分でできるように心がけるとともに、ご自身にあった活動を継続されることが大切です。生活を維持するための体力の向上に努めましょう。

気をつけましょう

質問6～10  
5点  
3点以上注意

### 運動機能

ウォーキングや軽い運動から始めて、足腰の筋力やバランス能力を高め、歩行能力を維持しましょう！

気をつけましょう

質問11～12  
2点  
2点以上注意

### 栄養状態

ご飯や魚、肉、卵、野菜、牛乳などを中心に、食べたいものを、楽しみながら味わいましょう。水分も十分に補給しましょう。

気をつけましょう

質問13～15  
3点  
2点以上注意

### 口腔機能

口腔機能とは食べ物をよくかみ、飲み込むなどの口の機能全般のことです。正しい歯磨きに加え、口の周りの筋肉や舌の動きを強くすることが大切です。

気をつけましょう

質問16  
2点  
1点以上注意

### 閉じこもり

楽しいこと、好きなことを見つけて生活空間を広げ、人と交流していくことで、心とからだの元気を保ち続けましょう。

気をつけましょう

質問18～20  
3点  
1点以上注意

### 認知症

物忘れの傾向があるようです。認知症の予防には、日頃から、本や新聞を読む、日記を書く、適度な運動をする、友人・知人とふれ合うなどが大切です。

気をつけましょう

質問21～25  
5点  
2点以上注意

### うつ

「気持ち沈む」「疲れやすい」「意欲がわかない」などいつもと違う感覚はありませんか。心配なときは、早めに専門医や医療機関などに相談しましょう。

気をつけましょう

# 下記がお答え頂いた回答です。

日常生活圏域二一ズ調査 ※生活機能の判定に使用した25項目	回答	点数
1 バスや電車で一人で外出していますか ※自家用車の運転でも可	はい	0点
2 日用品の買い物をしていますか	はい	0点
3 預貯金の出し入れをしていますか	はい	0点
4 友人の家を訪ねていますか	はい	0点
5 家族や友人の相談にのっていますか	はい	0点
6 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
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	はい	0点
8 15分程度続けて歩いていますか	はい	0点
9 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	0点
10 転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	0点
11 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	0点
12 身長 150 cm 体重 50 kg BMI → ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIが18.5未満の場合に1点	22.2	0点
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	0点
14 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	0点
15 口の渇きが気になりますか	いいえ	0点
16 週に1回以上は外出していますか	はい	0点
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	0点
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	いいえ	0点
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	はい	0点
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	0点
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	0点
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	いいえ	0点
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	0点
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	0点
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	0点

※この結果アドバイス表の点数は国の基準に従って作成しております。

## 総合結果

お元気でお過ごしの様子で、日頃から健康管理などに気を使われている成果があらわれています。65歳からの健康づくりは、生活習慣病の予防に加えて、元気なうちから運動や家事、外出など、自立した生活を維持していくための能力（生活機能）を低下させないようにしていくことが大切です。これからも健康管理に気をつけ、いつまでもいきいきと元気な生活を送りましょう。

心配ありません

質問1～20

0点

10点以上注意

### 生活機能全般

心配ありません

今のところ心配ありません。体を意識的に動かすことにより体力の低下が防げます。散歩や軽い体操など日常生活の中で体をうごかすようにこころがけましょう。

質問6～10

0点

3点以上注意

### 運動機能

心配ありません

今のところ心配ありません。筋力やバランス能力、歩行の能力が維持できるよう、体を程よく使い足腰を鍛える運動習慣を毎日の生活に取り入れましょう。

質問11～12

0点

2点以上注意

### 栄養状態

心配ありません

今のところ心配ありません。栄養バランスの偏りに気をつけ、食品の数を豊かにし、食べる楽しみを大切にしましょう。

質問13～15

0点

2点以上注意

### 口腔機能

心配ありません

今のところ心配ありません。口腔機能とは食べ物をよくかみ、飲み込むなどの口の機能全般のことです。正しい歯磨きに加え、口の周りの筋肉や舌の動きを強くして“健口”を保ちましょう。

質問16

0点

1点以上注意

### 閉じこもり

心配ありません

これからも、楽しいこと、好きなことをしながら生活空間を広げ、人と交流していくことで、心とからだの元気を保ち続けましょう。

質問18～20

0点

1点以上注意

### 認知症

心配ありません

物忘れの心配はないようです。きちんとした食事や睡眠、適度な運動を心がけて、身体に気をつけた生活を送ることが、認知症の予防につながります。

質問21～25

0点

2点以上注意

### うつ

心配ありません

うつ症状は今のところ心配ないようです。「気持ちが沈む」「疲れやすい」「意欲がわかない」などいつもと違う感覚に気づいたら、心とからだを休めましょう。

# 個人 結果アドバイス表



先日はお忙しいなか日常生活圏ニーズ調査にご回答いただき、ありがとうございました。この結果アドバイスはいただいた回答を分析・判定し、あなた様がより元気に、また要介護状態にならないようお過ごしいただくためのアドバイスをまとめたものです。両面に記載された内容や同封のチラシをお読みいただき、健康づくりや日常生活にお役立てください。また、生活や健康状態、介護のことで心配な点や気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

「最近、足腰が弱くなってきたかな？」  
～もしかして「ロコモ」かも～

## ◆ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

ロコモとは、筋肉・骨・関節などの働きが衰えにより、歩く、立つといった移動能力が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

## ◆あなたは大丈夫？

自分の状態を右の「7つのロコチェック」で確認しましょう。  
1つでも当てはまったら、要注意。

## ◆毎日の生活に+10の習慣を！

ロコモの予防と改善には、筋力とバランス能力を高め、骨や筋肉を丈夫に保つことが大切です。生活の中にちょっとした工夫を加えて、今よりあと10分多く体を動かしましょう。

## 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難
- 掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど少し力のいる家事が困難

※5つ以上当てはまると、要介護のリスクが約3倍になるといわれています。

## 【調査・介護予防に関するお問い合わせ先】

名称	電話番号	担当地区
桑名市 保健福祉部 介護高齢福祉課	24-1170	—
桑名市中央地域包括支援センター	24-5104	全域
桑名市東部地域包括支援センター	24-8080	精義・立教・城東・修徳・大成
桑名市西部地域包括支援センター	25-8660	桑部・在良・七和・久米・星見ヶ丘
桑名市南部地域包括支援センター	25-1011	日進・益世・城南
桑名市北部地域包括支援センター	(多度事務所) 49-2031	筒尾・松ノ木・大山田・野田・藤が丘・陽だまりの丘・多度
	(長島事務所) 42-2119	大和・新西方・深谷・長島

# 介護予防にとりくみましょう！

日々の生活における「少しの努力」で改善できる点はたくさんあります。いつまでも介護が必要なく、快適に生活するために日々の生活でここがけましょう。

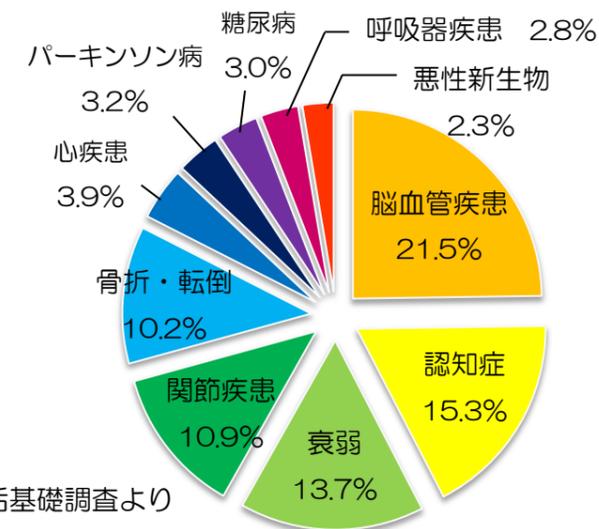
## 介護が必要になる原因は・・・？

介護が必要になる原因を見ると、右のグラフのように、脳卒中などの生活習慣病だけでなく、「認知症」や「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」など、加齢に伴う身体機能・生活機能の低下によるものが増えてきています。高齢期には、これらの身体機能・生活機能の低下を予防すること(介護予防)が大切になります。



厚生労働省  
平成22年 国民生活基礎調査より

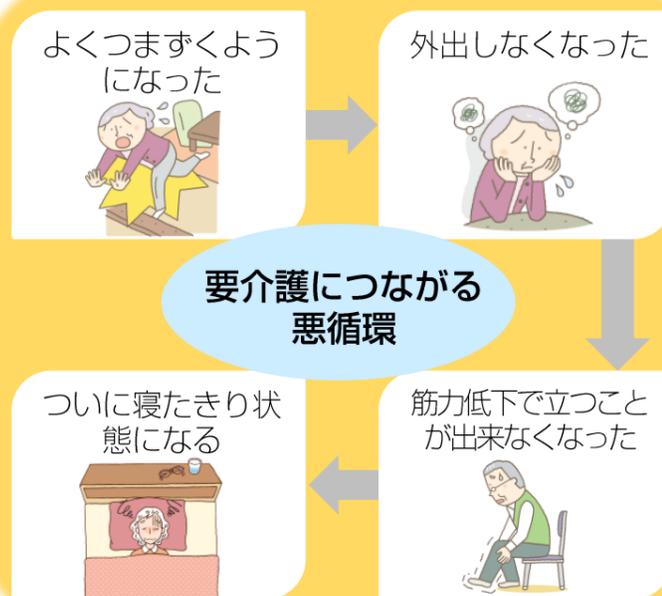
## 介護が必要になった原因



## 「要介護」につながる悪循環におちらないために

寝たきりなどの重度の要介護状態も、はじめは「つまずくことが多くなった」「入れ歯があわない」「食欲が低下した」といった身近なことがきっかけです。早めに心身の低下に気づき、要介護につながる悪循環を断ち切りましょう。悪循環を引き起こさないためには日々の生活の過ごし方が大きなカギとなります。頭も身体も積極的に動かすことが大切です。

### 年のせいとあきらめていると...



### 早く気づき、取り組みを始めると...

