

## 基本チェックリストについての考え方

### 【共通的事項】

- ① 深く考えずに、主観に基づき回答して下さい。
- ② 「できる」「できない」という『能力』をチェックするものではなく、ご本人の「している」「していない」という『活動や参加の状況』に基づきチェックして下さい。
- ③ 期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答して下さい。

**【実施者留意点】**対象者には各質問項目の趣旨を理解してもらった上で回答してもらう。それが適当な回答であるかどうかの判断は、実施者が行うこと。

No	質問項目	質問項目の趣旨
1	バスや電車で1人で外出していますか	ご家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答して下さい。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか(例えば、必要な物品を間違いなく購入しているか)を尋ねています。電話の注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、ご本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。ご家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねていますか	電話による交流は含みません。また、ご家族や親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談にのっていますか	面接せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」として下さい。
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	時々手すり等を利用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を上る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合は「いいえ」となります。
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	時々つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて歩いていますか	屋内、屋外等の場所は問いません。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に転倒の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。
11	6か月で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重	身長、体重は、整数で入力して下さい。体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物を飲む時に、むせることがあるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。

15	口の渇きが気になりますか	口の中の渇きが気になるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出する頻度が異なる場合は、過去1か月の状態を平均して回答して下さい。
17	昨年と比べて外出の数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	ご本人は、物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
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	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。 月と日の方しか分からない場合には「はい」となります。
21～25の質問		ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答して下さい。

#### 【基本チェックリスト該当点数以上の場合】

該当点数により右枠の内容に該当する場合は、希望される総合事業サービス以外でも、下記該当事業について紹介する等、ケアマネジメントに反映してください。

#### ① 通いの場（いきいき百歳体操・転ばん塾・元気塾・サロン・カフェ）

##### いきいき百歳体操

手足におもりをつけて行うゆっくりとした運動で、椅子に座ってDVDを見ながら行う約40分の筋力トレーニングです。

※現在は町内3か所で、週に1回気軽に集まり運動を継続しています。

##### 転ばん塾・元気塾

転倒予防のため、約1時間30分の筋力トレーニングです。

※現在は町内4か所で、週に1回程度集まり、運動に取り組んでいます。

##### カフェ

家に閉じこもりがちな高齢者やその家族を中心に交流を楽しむ場です。

※「ふれあい広場紀美野」（紀美野町下佐々）をお借りし、原則毎月第4金曜に開催。

##### サロン

集会所など身近な地域に集い、茶話会や健康講座、趣味の活動を楽しむ場で、どなたでも参加できます。

※現在は町内約40か所で、週1回～月1回開催しています。

#### ② 一般介護予防事業（運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上）

##### 健康アップ・チャレンジ教室（運動機能向上のために）

健康運動指導士の指導による、トレーニングマシンを使用した運動教室です。

※総合福祉センター2階トレーニングルームにて実施。週に1回、3か月の教室です。

##### 65歳からの健康づくり教室（栄養改善・口腔機能向上のために）

健康的な生活をおくるために、介護予防全般及び、食生活やおいしく食事するためのお口についてのお話を、栄養士や歯科衛生士からわかりやすくお伝えします。

※月に1回総合福祉センターで開催。

##### 脳の健康度検査（ファイブ・コグ）

認知症になると低下しがちな脳の5つの機能（記憶・注意分割・計画力など）を調べる検査で、所要時間は約45分です。

※総合福祉センターにて3か月に1回開催。

③ 保健福祉課（認知症地域支援推進員・保健師）

④ 受診勧奨