

## ⑥ 興味・関心チェックシート

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別（男・女） 記入日： R\_\_年\_\_月\_\_日











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。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

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

生活行為向上マネジメント™

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。

「簡単！食事バランスチェックシート」 **ま た く ち に や さ し い わ**

		月	火	水	木	金	土	日	合計
<b>し</b> 主食 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>い</b> いも 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>ま</b> 豆類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>た</b> 卵類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>ち</b> 乳製 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>に</b> 肉類・ハム 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>さ</b> 魚類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>く</b> 果物 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>や</b> 野菜 	朝								個
	昼								個
	夕								個
<b>わ</b> 海藻類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
身長	cm	体重kg							

\*他にはどんなものを食べましたか\*

- ・おやつ:
- ・お茶、水:
- ・アルコール:
- ・漬物類:

☆一週間で気づいたこと☆

**し・い** が多い・少ない  
 多い人はエネルギーの摂り過ぎに注意。  
 少ない人はエネルギー不足に注意。

**く・や・わ** が多い・少ない  
 多い人は◎です。続けましょう。  
 少ない人は食物繊維・ビタミンの不足に注意。

**ま・た・ち・に・さ** が多い・少ない

多い人は肥満に注意。  
 少ない人は身体をつくる栄養素(たんぱく質)がたりないです。




体重の変化はありましたか？

増えた ・ 減った  
 増えすぎた人は肥満に注意！！  
 減った人は低栄養に注意！！

# ⑧ 簡易口腔アセスメント (全職種共通)

記入者 (職種: ) 平成 年 月 日

 <p>見た目</p>	<p>自分の歯がありますか？ 有 ・ 無          分ければ (上 / 14本・下 / 14本)          上下で噛み合う歯がありますか？ 有 ・ 無          分ければ (前歯 本・奥歯 本)          唇が乾いていませんか？ 良好・ 乾いている</p>
 <p>聴取</p>	<p>夕食後または寝る前に歯や入れ歯を磨きますか？          磨く ・ 磨かない          最近、歯科医院に行ったのはいつ頃ですか？          ( 日前・ ヶ月前・ 年前・ 忘れた)</p>
 <p>臭い</p>	<p>口臭がありますか？ 有 ・ 無          原因が分ければ (歯や入れ歯の汚れ・ムシ歯          食物残渣・舌苔・歯周病          全身疾患・その他 )</p>
 <p>全身</p>	<p>このような症状はありませんか？  <input type="checkbox"/>息上がり <input type="checkbox"/>喉に食物が残る  <input type="checkbox"/>口が乾く <input type="checkbox"/>味が分かりにくい  <input type="checkbox"/>背中が曲がっている<input type="checkbox"/>薬が飲みにくい</p>
 <p>道具</p>	<p>口腔ケアは何を使っていますか？          歯ブラシ：毛先がひらいていませんか？ 有・無          歯磨き剤： 使用 ・ 不使用          補助具：歯間ブラシ・フロス・電動ブラシ・洗口剤          義歯関連 (洗浄剤・安定剤・その他 )</p>
 <p>入れ歯</p>	<p>入れ歯がありますか？ 有 ・ 無          分ければ (総入れ歯 上・下)          (部分入れ歯 上・下)          入れ歯は合っていますか？ はい・まあまあ・いいえ          食事時に使えていますか？ 使用・時々・不使用          外して寝ますか？ 外す・そのまま</p>
<p>気になることがあればご記入ください。</p>	

\* 当てはまるものにチェックをお願いします。

# フレイルとは?

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



## あなたのフレイル度をチェックしてみましょう!

### 1. 日常生活

① 

車の運転、もしくはバスや電車を利用して1人で外出していない

② 

日用品の買い物をしていない

③ 

1人で預貯金の出入れをしていない

④ 

友人の家を訪ねていない  
(家族、親戚は含まない)

⑤ 

家族や友人の相談に乗っていない  
(電話での相談も含む)

チェックは

個

### 2. 運動機能

⑥ 

階段をのぼるのに手すりが必要

⑦ 

椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要

⑧ 

15分位続けて歩いていない  
(杖使用の有無は問わない)

⑨ 

この1年間に転んだことがある

⑩ 

転倒に対する不安が大きい

チェックは

個

3個以上チェックがついたら  
**運動(体操)**を心がけましょう!

### 3. 栄養状態

11



6か月で2~3kg以上、  
体重が減ったまたは増えた

12



食べることが  
楽しくなくなった

チェックは

個

どちらかにチェックがついたら  
**食事(栄養)**に気をつけましょう!

### 4. 口腔機能

13



以前に比べて固い物  
(たくあんやさきかなど)  
が食べにくくなった  
※半年前から変化がなければ含まない。

14



お茶やみそ汁、酢の物  
等でむせることがある

15



お口のかわきが  
気になる

チェックは

個

2個以上チェックがついたら  
**お口の健康**に気をつけましょう!



### 5. 活動

16



週に1回以上  
家族以外の人と会う  
場所に出かけていない

17



昨年と比べて外出の  
回数が減っている

チェックは

個

### 6. 認知機能

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る

19



自分で電話番号を調べて、  
電話をかけていない

20



今日が何月何日か  
わからない時がある

チェックは

**脳と心の活性化で認知症を予防**しましょう。

..... **脳を活性化するには?** .....

個

1 適度の運動

3 新しいことに挑戦する

2 余暇を楽しむ

4 楽しくしゃべり、笑う



## 7. こころの状態

ここ2週間の生活はそれ以前と比べて…

21  毎日の生活に充実感がない

22  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  楽にできていたことがめんどろに感じる

24  自分が役に立つ人間だと思えない

25  わけもなく疲れたような感じがする  
(農業や家事での疲労は含まない)

チェックは

個

## 8. 聞こえ

会話をしているときに聞き返す事がよくある

相手の言った内容を聞き取れなかったとき推測で言葉を判断することがある

電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる

大勢の人がいる場所や周りうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい

「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師(補聴器相談医)への相談をおすすめします。



①～②⑤  
(25個中)

個

あなたのフレイル度は…

- 4～7個 … **プレフレイル**(前虚弱)
- 8個以上 … **フレイル**

市町村の介護予防担当課 または **お近くの地域包括支援センター** にご相談ください。

あなたにあった、介護予防に取り組む体操教室やリハビリ教室が見つかるかも!

(教室参加者の声)



90歳になっても杖を使わずに歩けるようになった



週1回の体操で体を動かすと調子がいい