

あなたへの  
オススメ

## チェックで分かる!タイプ別いつまでも元気クラブメニュー☆

- ① 下の質問票（基本チェックリスト）に回答する
- ② 回答のうち網掛けの項目数をチェック
- ③ 右の枠から自分のタイプを確認
- ④ オススメのいつまでも元気クラブメニューに参加

さらに  
元気に!!



No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか（自家用車での外出は「はい」）	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI = ) (注) (注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) BMIが18.5未満だと「はい」。体重はこの1か月以内の値、身長はメートルに直してください。	はい	いいえ
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	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	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	いいえ
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	いいえ
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	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	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
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	いいえ
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	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

**No.1~20までで10個以上当てはまった**  
⇒生活が不活発になっているかも!?様々な活動に参加してみましょう!  
＜あなたへのオススメ＞  
・健康体操 ・大人の寺子屋  
・介護の集い ・えんがわカフェ  
・脳トレレクリエーション  
・農園活動  
◎運動機能向上を目指す体操や脳トレなどの生涯学習講座

**No.6~10までで3個以上当てはまった**  
⇒運動器機能が低下しているかも!?今よりも少しだけ多く体を動かしてみましょう!  
＜あなたへのオススメ＞  
・いきいき健康体操 ・DVDヨガ体操  
・ここにこ体操 ・ゆったりヨガ  
・気分は太極拳 ・ウォーキングのすすめ  
・ミニ卓球でラリー  
◎体操教室や軽スポーツ等

**No.11, 12両方当てはまった**  
⇒栄養不足（低栄養）かも!?誰かと一緒に食べると食も進んでバランスも◎  
＜あなたへのオススメ＞  
・健康体操 ・自立体力全国検定を受講  
・えんがわカフェ  
・栄養や健康についての講座など  
◎一年に1回は健康診断を受けましょう

**No.13~15までで1個以上当てはまった**  
⇒お口の機能が低下しているかも!?たくさんお口を動かして機能UP!  
＜あなたへのオススメ＞  
・歯と口腔の健康講座  
・音読講座  
・音楽で気分転換  
◎発声したり交流したりする

**No.16に当てはまった**  
⇒閉じこもりがちで生活が不活発かも!?気分になるメニューへ思い切って参加を!  
＜あなたへのオススメ＞  
・初めての農園活動 ・日曜大工  
・折り紙を楽しもう  
・編み物やミシン講座などの手芸講座  
◎気軽に参加できる活動

**No.18~20までで1個以上当てはまった**  
⇒認知機能が低下しているかも!?脳の活性化や新しい事にチャレンジ☆  
＜あなたへのオススメ＞  
・大人の寺子屋、生涯学習講座  
・手芸講座、パッチワーク  
・折り紙を楽しもう ・パソコンのすすめ  
◎講師指導の講座や作品作り等、気軽に参加

**No.21~25までで2個以上当てはまった**  
⇒こころの健康が低下(抑うつ傾向)かも!?気分転換や役割のあるものに参加を!長く続く場合は専門医などに相談を。  
＜あなたへのオススメ＞  
・日曜大工でのボランティア活動  
・農園活動  
・ミニ卓球でラリー  
・作品作り ・えんがわカフェ等  
◎初めてのことにも挑戦しよう。また、自分の特技を活かして交流を図りましょう

☆回答のポイント☆

- No.1: 家族などの付添なしで外出しているか、車を運転したりタクシーなどは「はい」。  
No.2: 自分で外出し買い物をするか。家族に頼む、電話での注文のみは「いいえ」。  
No.3: 自分で預貯金の出し入れをしているか。来てもらうのは「はい」、家族などにお願するは「いいえ」。  
No.4: 電話での交流、家族・親戚の家の訪問は「いいえ」。  
No.6: 昇れるが習慣的に手すりを使う、2階に上がらないようにしているのは「いいえ」。  
No.7: 時々つかまってしまう程度であれば「はい」。  
No.8: 歩けるだけでなく、歩いているか。屋内、屋外は問いません。  
No.11: 6か月以上かかって減っている場合は「いいえ」。  
No.13: 半年以上前から固いものが食べにくくて、それが変わらない場合は「いいえ」。  
No.15: のどの渇きではなく、口の中の渇きのことです。  
No.16: 週によって異なる場合は、この1か月の平均で出してください。  
No.18: 自分では物忘れがあると思っても、周りの人から言われていない場合は「いいえ」。  
No.19: 誰かに電話番号を聞いてかける、誰かにダイヤルしてもらい会話だけするのは「いいえ」。  
No.20: 月と日どちらか一方しか分からない、カレンダーを見ないと分からないのは「はい」。  
No.21~25: 昔に比べてではなく、この2週間の状況で答えてください。