

基本チェックリストの考え方

- 能力で判断するのではなく、実際にしているかどうかで判断。
- 能力があるのにしていない場合や、頻度に波がある場合はその理由について確認しておく。

主観的健康感、本人の主観で健康と感じているかどうかについて確認。		
質問項目		質問の趣旨
1～5の質問は、日常生活関連動作についての確認項目。		
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族の付添なしで、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る項目。 1人で自家用車を運転して外出している場合も『はい』を選択。
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しているか（必要な物品を購入しているか）どうかを確認。 電話での注文のみで済ませている場合は『いいえ』を選択。
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確認。銀行等での窓口手続きを含め、本人の判断で金銭管理を行っている場合『はい』を選択。 家族等に依頼して、出し入れをしている場合は『いいえ』を選択。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家を訪問しているかどうかを確認。 電話による交流のみの場合や、家族・親戚の家への訪問は『いいえ』を選択。
5	家族や友人の相談に乗っていますか	家族や友人の相談に乗っているかどうかを確認。 面談せずに電話のみで相談に応じている場合も『はい』を選択。
6～10の質問は、運動機能についての確認項目。		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを確認。 手すり等を使わずに昇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』を選択。
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっているかどうかを確認。机や太ももに手をついたり、つかまらずに立ちあがる能力があるのに習慣的につかまっている場合は『いいえ』を選択。
8	15分位続けて歩いていますか	連続して15分程度歩いているかどうかの確認。 屋内・屋外等の場所は問わない。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に転倒したことがあるかどうかを確認。いつ、どこで、何をしようとしていて転倒したのかについても聞き取りをしておくこと。また、複数回の場合はその状況についても確認する。
10	転倒に対する不安が大きいですか	現在、転倒に関する不安が大きいかどうかを確認。（主観的な思いを確認）
11、12は栄養状態についての確認項目。		
11	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	6ヶ月以内に2～3kg以上の体重減少があったかどうかを確認。 6ヶ月以上かかって減少している場合は『いいえ』を選択。

12	身長・体重	整数で記入。 参考に20歳の時の体重を確認しておくとなおよい。
13～15の質問は、口腔機能についての確認項目。		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを確認。 半年よりも以前から食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は『いいえ』となる。しかし、この場合は口腔機能としては問題があるため、適切な対応がされるよう配慮が必要。
14	お茶や汁等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時に、むせるかどうかを確認。 本人の主観で判断してよいが、頻度を確認し、急な出現や他にも脳血管疾患を疑うような症状がみられる場合は適切な医療につなげるようにすること。
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本人の主観に基づき確認。
16. 17の質問は、閉じこもりについての確認項目。		
16	週1回以上外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1か月間の状態を平均して確認。事実で記入するが、季節や天候により変動が大きい場合は、能力的にできるかどうかを確認しておく。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	昨年に比べて、外出回数が減っている場合は『はい』を選択。
18～20の質問は、認知機能についての確認項目。		
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	本人は物忘れがあると思っていても、周りの人から指摘されることがない場合は『いいえ』を選択。
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確認。 誰かに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、会話だけする場合は『いいえ』を選択。
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確認。 月と日のどちらか一方いかわからない場合は『はい』を選択。
21～25の質問は、うつの気分についての確認項目。		
21	(ここ2週間) 毎日の生活の充実感がない	ここ2週間の心の状態を、本人の主観に基づいて確認。
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ではおっくうに感じる	
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) 訳もなく疲れたような感じがする	