

チェックリストの結果を見てみましょう！

回答欄のはい、いいえの前にある数字（0または1）を合計しましょう。
結果によって、介護予防の取り組みが必要な場合があります。



	点数	注意や取り組みが必要なこと
項目1～20 (生活機能全般について)	10点以上	生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険が有るかもしれません。生活習慣の見直しをしましょう。
項目6～10 (運動器の機能について)	3点以上	筋力が衰えてくることから、活動が不活発になったり、転倒などにより寝たきりを招く恐れがあります。毎日の生活の中に運動を取り入れましょう。
項目11～12 (栄養状態について)	2点以上	低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。美味しく楽しくバランス良い食生活を心がけましょう。
項目13～15 (口腔機能について)	2点以上	口腔機能が低下すると食べたり飲み込んだりしにくくなり、低栄養や肺炎などの全身の健康状態が悪化します。口の健康を保ちましょう。
項目16～17 (閉じこもりについて)	「1」にチェックが多くある	家に閉じこもりがちだと、心身の活動が少なく、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすいです。外にでる楽しみを見つけましょう。
項目18～20 (物忘れについて)	「1」にチェックが多くある	物忘れの傾向があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が大切です。小さな変化を見逃さないように心がけましょう。
項目21～25 (こころの状態について)	「1」にチェックが多くある	うつ状態の可能性がないか調べました。うつになると活動量が減って心身が衰えてくるだけでなく、自殺の原因になることもあります。もしかたしらと思ったら早めに相談しましょう。

基本チェックリストの結果により、田川市が提供する介護予防事業を利用できる可能性があります。**田川市地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください！**