

笑顔で長生き調査 (基本チェックリスト)

高齢期の健康づくりは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが大切です。

「笑顔で長生き調査」は、自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握し、健康づくりに役立てていただくため、「暮らし」「運動」「栄養」「お口の健康」「認知機能(もの忘れ)」「こころの健康」などの状態を確認することができる65歳以上の方を対象としたチェックリストです。

ピンクの枠に、○がついた場合は注意が必要です。次ページに対策のポイントをご紹介します。

No	質問項目	回答(いずれかに○)		対策
1	バスや電車で1人で外出していますか	0 はい	1 いいえ	1 暮らし
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 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	0 はい	1 いいえ	2 運動
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	0 はい	1 いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ	3 栄養
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ	
12	BMIが18.5未満ですか 身長() 体重()kg BMI() ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1 はい	0 いいえ	4 お口の健康
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい	0 いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい	0 いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1 はい	0 いいえ	
16	週に1日以上は外出していますか	0 はい	1 いいえ	5 社会参加
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ	6 もの忘れ
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	0 はい	1 いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	0 いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 いいえ	7 こころの健康
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	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ	
26	あなたの現在の健康状態はいかがですか。 ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	①~⑤の当てはまる番号を記入してください。		

笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)の結果

基準	該当	基準	該当	基準	該当
総合(No.1~20)で 10点 以上		栄養(No.11~12)で 2点 以上		閉じこもり No.16 に該当	
運動(No.6~10)で 3点 以上		口腔(No.13~15)で 2点 以上		もの忘れ(No.18~20)で 1点 以上	
				こころ(No.21~25)で 2点 以上	

※基準に1つでも当てはまる場合は、『事業対象者』です。介護予防を始めましょう！

1 用事・通いの場を見つけましょう。

(番号 1 ~ 5 番で色枠にチェックがついた方)

体を意識的に動かすことにより体力の低下が防げます。体が動くと気持ちにも張りが出て、今後もいきいきとした生活が送れます。自分でできることは自分で行き、新しいことにも挑戦してみましょう。

2 筋力を高めて足腰を強化！

(番号 6 ~ 10 番で色枠にチェックがついた方)

足腰の弱りは、転倒・骨折などを引き起こし、要介護状態となる原因になります。筋力は適度に使うことで向上します。

日々の暮らしにウォーキングや軽い体操を取り入れ、筋力・体力の向上に努めましょう。「北区ご近所体操」(8頁参照)で足腰を鍛えましょう。

3 1日3食バランスよく食べましょう。

(番号 11 ~ 12 番で色枠にチェックがついた方)

栄養状態の低下は、体重の減少をまねき、体力、筋力の低下や健康状態の悪化につながります。ご飯などの主食と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかりとりましょう。

特にタンパク質(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)をとりましょう。

4 しっかりかんで飲み込みましょう。

(番号 13 ~ 15 番で色枠にチェックがついた方)

かむ力や飲み込む力が低下すると、低栄養状態や、肺炎などの呼吸器の病気をまねきます。お口の機能の向上のために、歯磨きや、お茶を飲むことで口の中の衛生を保ち、口の周りの筋肉や舌の動きを良くする体操を続けましょう。

「北区お口元気体操」(6頁参照)でお口の健康を維持しましょう。

5 外出は健康長寿の秘薬。

(番号 16 ~ 17 番で色枠にチェックがついた方)

外出する機会が少なくなると、いつの間にか足腰の力が衰え、もの忘れをまねきやすくなります。散歩や買い物など意識的に外出の機会を作ったり、友人とのつき合いが大切です。

また、地域での活動などにも取り組みましょう。

6 役割を持って活動しましょう。

(番号 18 ~ 20 番で色枠にチェックがついた方)

これからも規則正しい食事や睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

また、自分なりのいきがいを見つけ、今までの生活の中の役割を、できる範囲で続けましょう。

7 こころの健康に注意しましょう。

(番号 21 ~ 25 番で色枠にチェックがついた方)

「気分的に落ち込んでいる」「何もやる気が起きない」などの症状が続くようなら医療機関を受診しましょう。高齢者のうつはよく見られますが、早期に適切な治療を受けると再び張りのある生活を取り戻すことが可能です。

対策のヒントはこのガイドブックの中にたくさんあります。



運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気！

週1回以上の運動習慣とスポーツ、ボランティア、趣味のグループなどに参加することが、介護予防、特に転倒、うつ予防に効果的です。