

1 わたしのこと

* 可能な範囲で書いてください。

基本情報

ふりがな		男 ・ 女	
氏名		生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日	
住所	狛江市		
電話	自宅 ()		
	携帯 ()		
緊急時の 連絡先	氏名	続柄	電話
	①		()
	②		()

医療情報

診断名	病院等	担当医	電話
医師からの注意事項			

介護予防の相談窓口

担当の地域包括 支援センター	あいとぴあ・こまえ正吉苑・こまえ苑※ 電話 ()
	担当者

※地域包括支援センターについては26ページを参照

居宅介護支援事業所 (担当のケアマネジャー)

担当の居宅介護 支援事業所	電話 ()
担当のケアマネジャー	

通っている教室・利用しているサービスなど

名称	曜日	連絡先	担当

■ 趣味や興味のあること		
11	編み物・針仕事	している・してみたい
12	畑仕事	している・してみたい
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい
14	地域の子どもの世話	している・してみたい
15	動物の世話	している・してみたい
16	デート・異性との交流	している・してみたい
17	居酒屋に行く	している・してみたい
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい
19	友達とおしゃべり	している・してみたい
20	将棋・囲碁	している・してみたい
21	麻雀・花札など	している・してみたい
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい
23	野球・相撲観戦	している・してみたい
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい
25	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい
26	お参り・宗教活動	している・してみたい
27	旅行・温泉	している・してみたい
28	ボランティア	している・してみたい
29		している・してみたい
30		している・してみたい
31		している・してみたい
32		している・してみたい

2 していることや興味の確認

日ごろの生活や趣味、興味のあることなどについて、現在行っていることには「している」に、行っていないが興味があることには「してみたい」に、○を付けてください。

これらの項目以外に思いあたることがあれば、空欄を利用して自由に記載してください。

■ 日常生活

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	一人でお風呂に入る	している・してみたい
06	身だしなみを整える	している・してみたい

■ 趣味や興味のあること

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい
02	俳句	している・してみたい
03	書道・習字	している・してみたい
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい
06	写真	している・してみたい
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい
08	お茶・お花	している・してみたい
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい

3 わたしのプラン

今のからだや心の状態、**していることや興味の確認 (5~6ページ)** を参考に、「行ってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことなどについて、その実現に向けてプランを考えてみましょう。

わたしのプラン

目標を立てた日	わたしの生活の目標
平成31年 4月1日	例) 以前旅行に出かけた思い出の地「金沢」を再び訪ねてみたい。そのために体力をつけて、自信をもって交通機関を利用できるようになりたい。
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	

4 相談の記録

地域包括支援センターや、介護予防活動のスタッフなどに、介護予防に取り組む中での疑問や不安を相談できます。お気軽にご相談ください。

相談したいこと	アドバイス
平成31年4月1日 例) 今は体力をつけるために毎朝30分歩いているが、それは認知症予防にもなるのか?さらに効果を出すにはどうすればいいのか?	平成31年4月7日 例) 歩くことは認知症予防にも効果的です。ぜひ続けていただくとともに、そこに簡単な計算やしりとりを組み合わせることでより効果が大きくなります。参考にしてみてください。ただし事故には気をつけてくださいね。 サイン 狛江花子
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日

一緒に考えた人

本人への エール	年 月 日 サイン
	年 月 日 サイン
	年 月 日 サイン

目標を達成するために 取り組むこと	評価を 行った日	自己評価
○天気がいい日は、毎朝野川沿いを 30分歩く。 ○週1回の体操教室に休まず通う。		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない

5 介護予防活動の記録

目標を達成するための、具体的な取組経過を記録しましょう。もちろん、このページのための記入でもかまいません。また、1人での取組、集団活動への参加、民間事業所の活用等、内容は問いません。ぜひ積極的に取り組んでみてください。

回	日にち	行った活動	今日の一言
例	4月 1日	野川周辺をウォーキング	頑張って5500歩あるいた
	4月 4日	うんどう教室参加	天気がよくて気持ちよかった
1	月 日		
2	月 日		
3	月 日		
4	月 日		
5	月 日		
6	月 日		
7	月 日		
8	月 日		
9	月 日		
10	月 日		
11	月 日		
12	月 日		
13	月 日		
14	月 日		
15	月 日		
16	月 日		
17	月 日		
18	月 日		

「人間にも あったらいいな 充電器」

(*「狛江健康長寿いろはかるた」より)



*狛江健康長寿いろはかるた

平成28年9月 狛江市民生児童委員協議会高齢者福祉部会製作
 狛江第二中学校美術部協力

回	日にち	行った活動	今日の一言
19	月 日		
20	月 日		
21	月 日		
22	月 日		
23	月 日		
24	月 日		
25	月 日		
26	月 日		
27	月 日		
28	月 日		
29	月 日		
30	月 日		
31	月 日		
32	月 日		
33	月 日		
34	月 日		
35	月 日		
36	月 日		
37	月 日		
38	月 日		

「今日もまた 行くところあり 学びあり」

(「狛江健康長寿いろはかるた」より)



回	日にち	行った活動	今日の一言
39	月 日		
40	月 日		
41	月 日		
42	月 日		
43	月 日		
44	月 日		
45	月 日		
46	月 日		
47	月 日		
48	月 日		
49	月 日		
50	月 日		
51	月 日		
52	月 日		
53	月 日		
54	月 日		
55	月 日		
56	月 日		
57	月 日		
58	月 日		
59	月 日		
60	月 日		

「ひとりより 仲間作って 和気あいあい」

(「狛江健康長寿いろはかるた」より)



回	日にち	行った活動	今日の一言
61	月 日		
62	月 日		
63	月 日		
64	月 日		
65	月 日		
66	月 日		
67	月 日		
68	月 日		
69	月 日		
70	月 日		
71	月 日		
72	月 日		
73	月 日		
74	月 日		
75	月 日		
76	月 日		
77	月 日		
78	月 日		
79	月 日		
80	月 日		
81	月 日		
82	月 日		

回	日にち	行った活動	今日の一言
83	月 日		
84	月 日		
85	月 日		
86	月 日		
87	月 日		
88	月 日		
89	月 日		
90	月 日		
91	月 日		
92	月 日		
93	月 日		
94	月 日		
95	月 日		
96	月 日		
97	月 日		
98	月 日		
99	月 日		
100	月 日		



これからもぜひ生き活きとした毎日をお送りください。
 新しいノートをご希望の方は、市役所高齢障がい課または
 地域包括支援センター（26ページ）にお問い合わせください。

6 基本チェックリスト

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させる介護予防の取組が大切です。

基本チェックリスト（次頁参照）は、国が定めた25項目の生活機能に関する質問票で、心身の状態を簡易に確認するためのものです。ぜひ、継続的に結果を記録し、介護予防の取組にお役立てください。

結果の記録

	該当No.	年 月 日	年 月 日	年 月 日
総合(こころの状態を除く)	1~20	/20	/20	/20
運動機能	6~10	/5	/5	/5
栄養状態	11~12	/2	/2	/2
口腔機能	13~15	/3	/3	/3
閉じこもり	16~17	/2	/2	/2
認知機能	18~20	/3	/3	/3
こころの状態	21~25	/5	/5	/5

結果の判定

該当No.と該当数	考えられる状態
No.1~20の10項目以上に該当	生活機能全般の低下
No.6~10の3項目以上に該当	運動機能の低下
No.11、12のどちらも該当	栄養状態の悪化
No.13~15の2項目以上に該当	口腔機能の低下
No.16に該当	外出機会の減少
No.18~20の1項目以上に該当	認知機能の低下
No.21~25の2項目以上に該当	こころの疲れ

基本チェックリスト

No.	質問項目	点数	
生活機能全般			
1	バスや電車で1人で外出しますか	0点 はい	1点 いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0点 はい	1点 いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0点 はい	1点 いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0点 はい	1点 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点 はい	1点 いいえ
運動機能			
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0点 はい	1点 いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	0点 はい	1点 いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0点 はい	1点 いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1点 はい	0点 いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点 はい	0点 いいえ
栄養状態			
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点 はい	0点 いいえ
12	身長 _____ cm 体重 _____ kg BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗が18.5未満の場合に該当	1点 はい	0点 いいえ
口腔機能			
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1点 はい	0点 いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1点 はい	0点 いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1点 はい	0点 いいえ
閉じこもり			
16	週に1回以上は外出をしていますか	0点 はい	1点 いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点 はい	0点 いいえ
認知機能			
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	1点 はい	0点 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	0点 はい	1点 いいえ
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1点 はい	0点 いいえ
こころの状態 (ここ2週間)			
21	毎日の生活に充実感がない	1点 はい	0点 いいえ
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	1点 はい	0点 いいえ
23	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる	1点 はい	0点 いいえ
24	自分で役に立つ人間だと思えない	1点 はい	0点 いいえ
25	わけもなく疲れたような気がする	1点 はい	0点 いいえ

7 体力測定結果の記録

体力測定のお機会有れば、積極的に参加し、ご自身の身体機能を確認してみましよう。体力の低下が見られる場合は、改善にはどのような活動がよいか地域包括支援センターにご相談ください。

測定年月日		年 月 日		年 月 日	
<input type="checkbox"/> 握力	右	kg	左	kg	右 kg 左 kg
<input type="checkbox"/> 開眼片足立ち		秒	左・右		秒 左・右
<input type="checkbox"/> TUG ※1			秒		秒
5m歩行	<input type="checkbox"/> 通常		秒	補助具 (有・無)	秒 補助具 (有・無)
	<input type="checkbox"/> 最大		秒	補助具 (有・無)	秒 補助具 (有・無)
<input type="checkbox"/> 長座体前屈			cm		cm
<input type="checkbox"/> ファンクショナルリーチ ※2			cm		cm
<input type="checkbox"/> 連続上腕屈伸			回		回
<input type="checkbox"/> 8の字			秒		秒
<input type="checkbox"/> 起立時間			秒		秒
<input type="checkbox"/> 連続立上がり			回		回
実施機関名					

※1 TUGとはTimed Up & Goの略で、椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換後元へ戻って椅子に座る動作までの一連の流れを測定するテストです。

※2 ファンクショナルリーチとは、立位姿勢をとり、上肢をできるかぎり前方へ移動させて、その到達距離を測定するテストです。

測定結果の目安

レベル	握力	開眼片足立ち	TUG	5m歩行(通常)	5m歩行(最大)	
男性	1	20.9以下	2.6以下	13.0以上	7.2以上	5.4以上
	2	21.0～25.3	2.7～4.7	11.0～12.9	5.7～7.1	4.4～5.3
	3	25.4～29.2	4.8～9.5	9.1～10.9	4.8～5.6	3.7～4.3
	4	29.3～33.0	9.6～23.7	7.5～9.0	4.2～4.7	3.1～3.6
	5	33.1以上	23.8以上	7.4以下	4.1以下	3.0以下
女性	1	14.9以下	3.0以上	12.8以上	6.9以上	5.5以上
	2	15.0～17.6	3.1～5.5	10.2～12.7	5.4～6.8	4.4～5.4
	3	17.7～19.9	5.6～10.0	9.0～10.1	4.8～5.3	3.8～4.3
	4	20.0～22.4	10.1～24.9	7.6～8.9	4.1～4.7	3.2～3.7
	5	22.5以上	25.0以上	7.5以下	4.0以下	3.1以下

*厚生労働省「介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)」より

体力測定のお機会がない方へ

市では6月、10月、12月、2月に「うんどう教室体力測定会」を開催していますので、ぜひご利用ください。詳細は広報こまへでご確認ください。