

生活機能評価をご存知ですか

生活機能という言葉を知っていますか？

生活機能とは、心や体の動きだけではなく、日常生活を送るための機能全体のことを言います。高齢になると心や身体の機能が低下してきますが、すべてのかたに介護が必要になるとは限りません。心身を使い続けることによって機能の低下を防ぎ、向上させることもできます。そのためには、自分の今の状態を知ることが大切です。

機能が低下していないかチェックします

生活機能評価では、まず基本チェックリスト（表1参照）の内容を含めた問診や計測、診察などの「生活機能チェック」が行われます。

その結果、生活機能の低下が見られるかたは「生活機能検査」を受けます。

なお、平成20年度の生活機能評価の実施方法などは、詳細が決定次第、随時お知らせします。

表1 介護予防のための基本チェックリスト

No	質 問 事 項
1	バスや汽車・車を運転して1人で外出していますか
2	自分で外出して、日用品等必要な物の買物をしていますか
3	預貯金の出し入れ等、金銭管理をしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか
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
8	15分位休まずに続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
12	BMIが18.5未満ですか（BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物などでむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか
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
20	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない
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られる
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）わけもなく疲れたような感じがする

生活機能評価の流れ

生活機能チェック

基本チェックリストの内容を含む問診、計測、診察、医師の判定

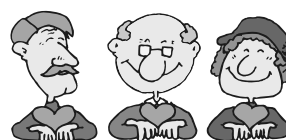
生活機能低下あり

生活機能検査

問診、計測、診察などの検査、医師の判定

生活機能の向上が必要

介護予防事業への参加



【問い合わせ先】

福祉保健課

☎73 - 1333