

65歳以上のかたへの基本チェックリスト

65세이상 되시는 분들의 기본체크리스트

記入日	年	月	日
기입일	년	월	일
氏名			
성명			
生年月日	年	月	日
생년월일	년	월	일

NO.	質問事項	질문사항	回答 はいずれかに○をつけてください。 해당되는 곳에 ○를 쳐주십시오.	
1.日常生活 일상생활	1	バスや電車で1人で外出していますか 버스나 전철로 혼자서 외출하고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	2	日用品の買い物をしていますか 일용품의 쇼핑을 하고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	3	預貯金の出し入れをしていますか 예금·저금의 출납을 하고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	4	友人の家を訪ねていますか 친구 집을 방문하고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	5	家族や友人の相談にのっていますか 가족이나 친구에게 상담을 해주고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
2.運動機能 운동기능	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか 계단을 난간이나 벽을 이용하지 않고 올라갈 수 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	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 의자에 앉은 상태에서 아무것도 붙잡지 않고 일어설 수 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	8	15分くらい続けて歩いていますか 15분 정도 계속해서 걷고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	9	この1年間に転んだことがありますか 지난 1년간 넘어진 적이 있습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	10	転倒に対する不安が大きいですか 넘어지는 것에 대한 불안이 큼니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
3.栄養 영양	11	6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか 6개월간 2~3Kg 이상의 체중 감량이 있었습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	12	身長 cm 体重 kg(BMI) 신장 cm 체중 kg(BMI) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。 ※BMI란, 체중(kg)÷신장(m)÷신장(m)의 수치입니다		

4.口腔機能 구강기능	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 반년 전에 비해 딱딱한 것이 먹기 힘들어졌습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか 차나 국물 등에 사례들린 적이 있습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	15	口の渴きが気になりますか 입안이 마르는 것이 신경 쓰입니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
5.閉じこもり 은둔형 외톨이	16	週に1回以上は外出していますか 일주일에 1회 이상은 외출하고 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか 작년에 비해 외출 횟수가 줄었습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
6.もの忘れ 건망증	18	周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあると言われますか 주위 사람들로부터 ‘항상 똑같은 이야기를 듣는다’ 등 건망증이 있다는 소리를 듣습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	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 스스로 전화번호를 찾아서 전화를 걸 수 있습니까?	0. はい 예	1. いいえ 아니오
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか 오늘이 몇월 며칠인지 모를 때가 있습니까?	1. はい 예	0. いいえ 아니오
7.こころ 마음	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない (최근 2주간) 매일의 생활에 충실감이 없다	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	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 (최근 2주간) 지금까지 즐겨하던 일을 즐길 수 없게 되었다.	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	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 (최근 2주간) 이전에는 쉽게 되던 일이 지금은 귀찮게 느껴진다.	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない (최근 2주간) 자신이 쓸모있는 사람이라는 생각이 들지 않는다.	1. はい 예	0. いいえ 아니오
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (최근 2주간) 이유없이 피곤한 것 같은 느낌이 든다.	1. はい 예	0. いいえ 아니오