

Cuestionario de chequeo básico para personas mayores de 65 años

記入日 Fecha de registro	年 Año	月 Mes	日 Dia
氏名 Nombre y apellido			
生年月日 Fecha de nacimiento	年 Año	月 Mes	日 Dia

No	質問事項 Cuestionario	回答はいずれかに○をつけてください。 Marque la respuesta correcta	
1 日常生活 Vida diaria	1 バスや電車で1人で外出していますか ¿Sale solo en autobús o en tren?	0 はい Sí	1 いいえ No
	2 日用品の買い物をしていますか ¿Hace compras de los artículos de uso diario?	0 はい Sí	1 いいえ No
	3 預貯金の出し入れをしていますか ¿Deposita o retira el dinero en el banco o en la caja postal de ahorros?	0 はい Sí	1 いいえ No
	4 友人の家を訪ねていますか ¿Va de visita a la casa de sus amigos?	0 はい Sí	1 いいえ No
	5 家族や友人の相談にのっていますか ¿Le piden consejos su familia o amigos?	0 はい Sí	1 いいえ No
2 運動機能 Capacidad motora	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか ¿Sube la escalera sin recurrir al pasamanos o sin apoyarse en la pared?	0 はい Sí	1 いいえ No
	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 ¿ Cuando está sentado, se levanta de la silla, sin apoyarse en algo?	0 はい Sí	1 いいえ No
	8 15分くらい続けて歩いていますか ¿Camina unos 15 minutos seguidos?	0 はい Sí	1 いいえ No
	9 この1年間に転んだことがありますか ¿Se ha caído alguna vez en los últimos doce meses?	1 はい Sí	0 いいえ No
3 栄養 Nutrición	10 転倒に対する不安が大きいですか ¿Le preocupa mucho la caída?	1 はい Sí	0 いいえ No
	11 6ヶ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか ¿Perdió más de 2-3 kilogramos en estos seis meses?	1 はい Sí	0 いいえ No
	12 身長 estatura cm 体重 peso kg (BMI) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(²)で求めます。 Peso(Kg)÷ estatura(m)÷ estatura(m)		

4 口腔機能 Función de la cavidad oral	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ¿Le cuesta más trabajo comer cosas sólidas ahora, en comparación de hace 6 meses?	1 はい Sí	0 いいえ No
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか ¿Se atraganta tomando líquidos como té o sopa?	1 はい Sí	0 いいえ No
	15	口の渇きが気になりますか ¿Le preocupa la sequedad de la boca?	1 はい Sí	0 いいえ No
5 閉じこもり Encerrarse	16	週に1回以上は外出していますか ¿Sale una vez o más veces a la semana?	0 はい Sí	1 いいえ No
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ¿Comparando con el año pasado, las veces que sale de su casa han disminuido?	1 はい Sí	0 いいえ No
6 もの忘れ Falta de memoria	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 ¿Las personas a su alrededor le dicen que siempre pregunta lo mismo y también que se olvida de las cosas?	1 はい Sí	0 いいえ No
	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 ¿Usted mismo puede buscar un número de teléfono y puede hacer una llamada telefónica?	0 はい Sí	1 いいえ No
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか ¿Le ha sucedido que en algún momento no sabe qué mes y que día es?	1 はい Sí	0 いいえ No
7 こころ Sentimientos	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない (Durante las últimas 2 semanas) ¿Está satisfecho con su vida?	1 はい Sí	0 いいえ No
	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 (Durante las últimas 2 semanas) ¿Las cosas que hasta ahora hacía con gusto y alegremente, se han vuelto aburridas?	1 はい Sí	0 いいえ No
	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 (Durante las últimas 2 semanas) ¿Las cosas que hasta ahora hacía alegremente, ahora siente que le producen fastidio, pereza?	1 はい Sí	0 いいえ No
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない (Durante las últimas 2 semanas) ¿Usted se ha sentido inútil?	1 はい Sí	0 いいえ No
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (Durante las últimas 2 semanas) ¿Sin motivo se siente cansado?	1 はい Sí	0 いいえ No