

생활 기능을 체크해 봅시다!

「기본 체크리스트」는 자신의 생활과 건강 상태를 체크하여 개호예방에 도움을 주는 것입니다. 하반신의 근력에 관한 운동기관의 기능, 영양상태, 음식물을 씹거나 삼키는 것에 관한 구강기능 등의 질문에 회답함으로써 심신의 상태를 체크할 수 있습니다. 「예」, 「아니오」에 ○를 표시하고, 오른쪽의 녹색 칸에 ○가 표시된 개수를 각각의 항목란에 기입해 봅시다.

「기본 체크리스트」를 실시했다면, 다음 페이지를 봐 주십시오.

기본 체크리스트

No.	질문 항목	회 답		녹색 칸의 개수
1	버스나 전철로 혼자 외출하고 있습니까?	예	아니오	개
2	일용품을 직접 본인이 구입하고 있습니까?	예	아니오	
3	직접 본인이 예·저금을 인출하거나 저금하고 있습니까?	예	아니오	
4	친구 집을 방문하고 있습니까?	예	아니오	
5	가족과 친구의 상담을 들어주고 있습니까?	예	아니오	
6	계단을 손잡이나 벽에 의지하지 않고 오르고 있습니까?	예	아니오	개
7	의자에 앉은 상태에서 아무 것도 잡지 않고 일어서고 있습니까?	예	아니오	
8	15분 정도 계속해서 걷고 있습니까?	예	아니오	
9	최근 1년 동안 넘어진 적이 있습니까?	아니오	예	개
10	넘어질 것에 대한 불안감이 큼니까?	아니오	예	
11	6개월 사이에 2~3kg 이상 체중이 감소하였습니까?	아니오	예	개
12	신장()cm 체중()kg [BMI=] BMI=체중(kg)÷신장(m)÷신장(m)	18.5이상	18.5미만	
13	반년 전과 비교했을 때 딱딱한 것이 먹기 어려워졌습니까?	아니오	예	개
14	차나 국물 등을 먹고 목이 매이는 경우가 있습니까?	아니오	예	
15	구강 건조가 신경쓰입니까?	아니오	예	개
16	일주일에 1번 이상은 외출합니까?	예	아니오	
17	작년과 비교해서 외출 횟수가 줄었습니까?	아니오	예	
18	주변 사람들로부터 '언제나 같은 질문만 한다'는 등의 건망증이 있다는 말을 들습니까?	아니오	예	개
19	스스로 전화번호를 찾아 전화를 걸 수 있습니까?	예	아니오	
20	오늘이 몇월 며칠인지 모를 때가 있습니까?	아니오	예	개
21	(최근 2주간) 매일의 생활에 만족감이 없다.	아니오	예	
22		아니오	예	
23		아니오	예	
24		아니오	예	
25		아니오	예	

◆질문의 개념◆

- 질문1 자가용을 운전하여 외출하는 경우에도 「예」로 회답합니다.
- 질문3 본인의 판단으로 금전관리를 하고 있을 경우에는 「예」로 회답합니다.
- 질문4 가족 또는 친척집 방문은 포함되지 않습니다.
- 질문6 난간 등을 사용하지 않고 계단을 올라가는 능력이 있어도, 습관적으로 난간 등을 사용하는 경우에는 「아니오」로 회답합니다.
- 질문10 실내, 외의 장소 구분없이 회답해 주십시오.
- 질문12 신장과 체중을 기입합니다. 신장은 과거의 측정값도 괜찮습니다만, 체중은 가능한 한 최근에 측정된 수치를 기입해 주십시오.
- 질문16 외출은 집근처의 쇼핑과 통원, 산책 등도 포함됩니다. 주별로 외출 빈도가 다른 경우에는 과거 1개월의 평균을 회답해 주십시오.
- 질문21~25 너무 깊게 생각하지 말고, 직감적으로 회답해 주십시오.