

生活動作を楽にする〈自己チェックリスト〉

生活動作ができにくくなる原因は、病気やケガの他に加齢による体力の低下の影響があり、これは誰にでも起こります。ただし、加齢には個人差も多く運動習慣が大きく関与すると言われています。自己チェックリストで、現在の生活の様子から生活動作能力の低下のサインを把握しましょう。

質問事項	回答	
1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	はい	いいえ
2. 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る	はい	いいえ
3. 15分くらい続けて歩いている	はい	いいえ
4. この1年間に転んだことはない	はい	いいえ
5. 転倒に対する不安はない	はい	いいえ
6. 週に1回以上は外出している	はい	いいえ
7. 昨年と比べて外出の回数は減っていない	はい	いいえ
8. 自宅内で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ
9. 自宅外で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ
10. ズボン、スカートを立ったまま、支えなしではくことができる	はい	いいえ



判断1：問1～5で「いいえ」が3つ以上ついた方

判断2：問1～10で「いいえ」が5つ以上ついた方

上記の判断に当てはまる方は、運動器や生活動作の機能低下の恐れがあります。通いの場やご自宅で簡単にできる運動プログラムに取り組んでみましょう。