基本チェックリストの書き方

別紙

①ご自身の主観でお答えいただければ結構ですので、もれなく「はい」「いいえ」のどちらかにチェックして

ください。

② 「できる」「できない」という『能力』ではなく、 ご本人が「している」か「していない」かをチェックしてください。

③ 期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 質問 | 基本チェックリス トの質問の主旨 |
| 1 |  | ご家族等の付き添いなしで、 1 人でバスや電車を利用して外出しているか  どうかを尋ねています。 バスや電車のないところでは、 それに準じた公共交  通機関に置き換えて回答してください。なお、自転車や自家用車を、自分1  人で運転して外出している場合も「はい」とします。 |
| バスや電車で… |
| 2 |  | 自ら外出し、 何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか （例えば、  必要な物品を間違いなく購入しているか） を尋ねています。 電話の注文のみ  で済ませている場合は 「いいえ」 となります。 |
| 日用品の買物… |
| 3 |  | 自らの預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での  窓口手続きも含め、 ご本人の判断により金銭管理を行っている場合に 「はい」  とします。 ご家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いい  え」 となります。 |
| 預貯金の出し入れ… |
| 4 | 友人の家を訪ねて… | 電話による交流は含みません。また、ご家族や親戚の家への訪問は含みま  せん。 |
| 5 | 家族や友人の相談… | 面接せずに電話のみで相談に応じている場合も 「はい」 としてください。 |
| 6 |  | 時々手すり等を利用している程度であれば 「はい」 とします。 手すり等を  使わずに階段を上る能力があっても、 習慣的に手すり等を使っている場合は  「いいえ」 となります。 |
| 階段を手すりや… |
| 7 | 椅子に座った… | 時々つかまっている程度であれば 「はい」 とします。 |
| 8 | 15分位続けて… | 屋内、 屋外等の場所は問いません。 杖等を利用していても 「はい」 となりま  す。 |
| 9 | この1年間に… | この1年間に転倒の事実があるかどうかを尋ねています。 |
| 10 | 転倒に対する… | 現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、ご本人の主観に基づきお答え  ください。 |
| 11 | 6ヶ月間で2～3㎏… | 6 ヶ月以上かかって減少している場合は 「いいえ」 となります。 |
| 12 | 身長、体重 | 体重は1 ヶ月以内の値を、 身長は過去の計測値を記載して差し支えありま  せん。 |
| 13 | 半年前に比べて… | 半年以上前から固いものが食べにく く、 その状態に変化が生じていない場合  は「いいえ」となります。 |
| 14 | お茶や汁物… | お茶や汁物を飲む時に、 むせることがあるかどうかを、 ご本人の主観に基づ  きお答えください。 |
| 15 | 口の渇きが… | 口の中の渇きが気になるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。 |
| 16 |  | 週によって外出する頻度が異なる場合は、 過去 1 ヶ月の状態を平均して回答  してください。 |
| 週に1回以上… |
| 17 | 昨年と比べて… | 昨年の外出回数と比べて、 今年の外出回数が減っている場合は 「はい」 とな  ります。 |
| 18 | 周りの人から… | ご本人は物忘れがあると思っていても、 周りの人から指摘されることがない  場合は「いいえ」となります。 |
| 19 |  | 何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ね  ています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルし  てもらい、会話だけする場合には「いいえ」 となります。 |
| 自分で電話番号を… |
| 20 |  | 今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、ご本人の主観に基づき  回答してください。月と日の一方しか分からない場合には「はい」 となりま  す。 |
| 今日が何月何日… |
| 21～25の質問 | | 最近2週間の状況を、 ご本人の主観に基づき回答してください。 |