

「くまもと元気くらぶ」個人評価表

性別（男・女） 年齢（ ）歳 ニックネーム

1年後や3年後、自分はどんな姿でありたいですか？

● 「くまもと元気くらぶ」に通って実現したいこと

（一人で買い物に行けるようになりたい、「くまもと元気くらぶ」の活動以外でも会えるお茶飲み友達をつくりたい等）

【初回】

【評価時】

参加者同士「3人1組」で話し合い、これから3ヶ月間、毎日の生活の中で一緒に取り組みたいことを書いてみましょう。

● 毎日の生活の中で取り組みたいこと（運動・食生活・社会参加等）

（「くまもと元気くらぶ」以外でも週1回自宅で15分以上運動する、毎日3食しっかり食べる、週1回以上外出する、町内会活動に参加する等）

【初回】

【評価時】

「くまもと元気くらぶ」個人評価表

ニックネーム()

		評価項目	【初回】 年月日		【評価時】 年月日	
運動機能・体力測定	1	左握力 (kg)		kg		kg
	2	右握力 (kg)		kg		kg
	3	開眼片脚立位時間 (秒)		秒		秒
	4	TUGテスト (秒)		秒		秒
	5	5m通常歩行時間 (秒)		秒		秒
	6	5m最大歩行時間 (秒)		秒		秒
主観的健康観	1	現在のあなたの健康状態はいかがですか ①とてもよい ②まあよい ③あまりよくない ④よくない				
	2	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	いいえ	はい
	3	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	いいえ	はい
	4	定期的な運動をしていますか（「くまもと元気くらぶ」以外で）	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	15分間くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	日常生活の中で体を動かすことを心がけていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	体を動かすことが楽しいですか	はい	いいえ	はい	いいえ
			個		個	
	8	BMIが18.5未満ですか ※身長 () cm 体重 () kg BMI=体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = 	いいえ	はい	いいえ	はい
	9	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	いいえ	はい	いいえ	はい
食生活・口腔	10	食事のバランスに気をつけていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	いいえ	はい
	12	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	いいえ	はい
	13	口の渴きが気になりますか	いいえ	はい	いいえ	はい
			個		個	
	14	健康維持に関心がありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	15	規則正しい生活を心がけていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	16	お酒を飲まない日が週2日以上ありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	17	睡眠をきちんととっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	18	身だしなみに気を配っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
社会参加			個		個	
	19	毎日の生活の中で生きがいを感じますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	20	普段の生活で楽しみがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	21	週に1回以上は外出していますか（「くまもと元気くらぶ」以外で）	はい	いいえ	はい	いいえ
	22	友人や近所の人との交流がありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	23	地域の活動（自治会・趣味・サークル・スポーツ・レクリエーション等）に参加していますか	はい	いいえ	はい	いいえ
<暮らし>			個		個	
	24	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	いいえ	はい	いいえ	はい
	25	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	26	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなりましたか	いいえ	はい	いいえ	はい
	27	(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ますか	いいえ	はい	いいえ	はい
	28	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか	いいえ	はい	いいえ	はい