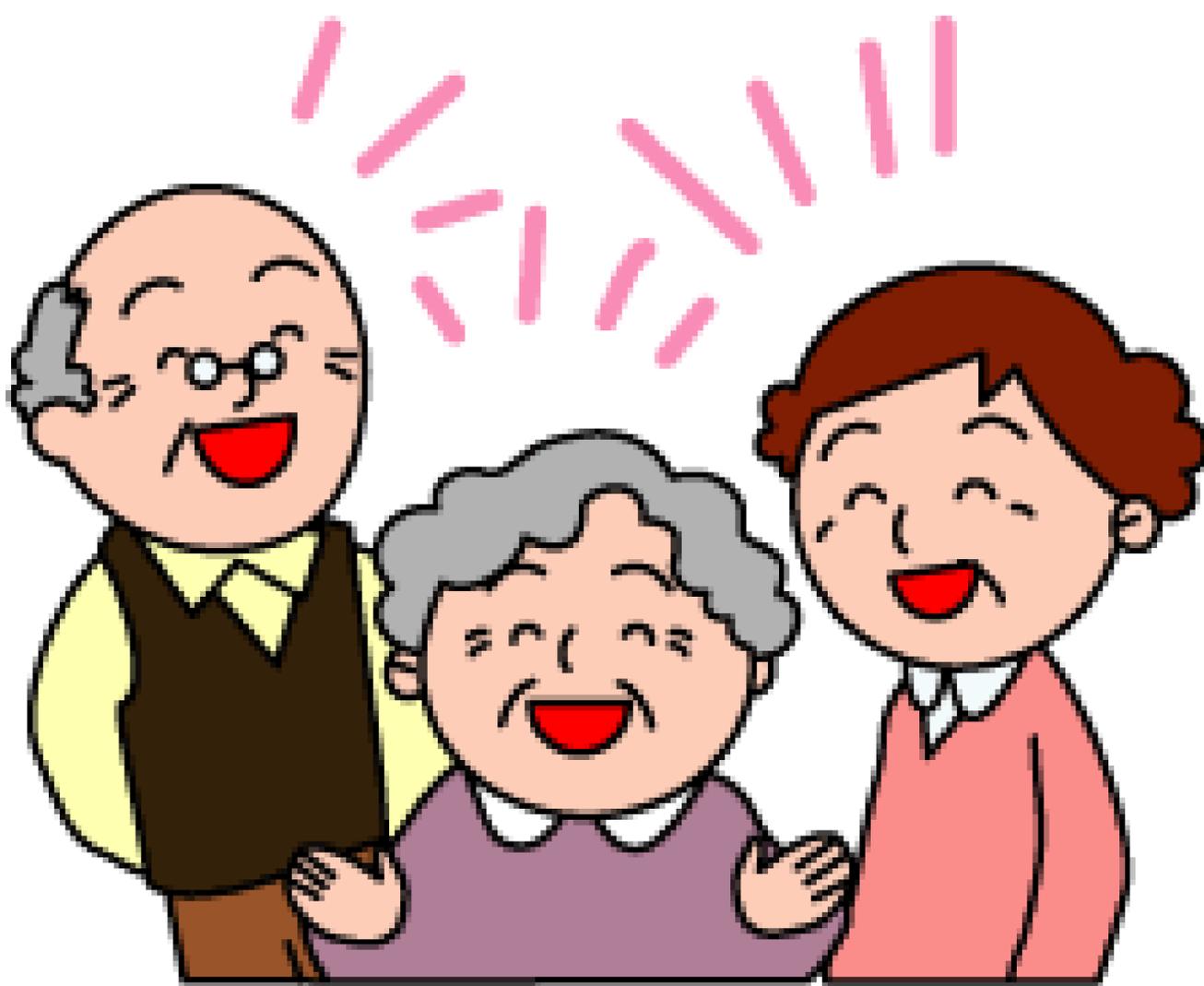


「くまもと元気くらぶ」の
きろく



名前 【 】

「くまもと元気くらぶ」個人評価表 氏名【 】 令和 年 月 日

| 評価項目 | | 1回目 | | | |
|-----------|----|--|-----------|------------------|-----------|
| | | 1 とてもよい | 2 まあよい | 3 あまり よくない | 4 よくない |
| 健康観 観的 | 1 | 現在のあなたの健康状態はいかがですか | | | |
| | | | | | |
| 運動 | 2 | この1年間に転んだことがありますか | | 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 |
| | 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 |
| | 5 | 15分間くらい続けて歩いていますか | | 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 |
| | 7 | 体を動かすことが楽しいですか | | はい | いいえ |
| | | | | 個 | |
| 食生活 口腔 | 8 | ※BMIは計算不要！ BMIが18.5未満ですか 身長（ ）cm × 体重（ ）kg BMI =（ ） | | ※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 |
| | 10 | 食事のバランスに気をつけていますか | | 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 |
| | 12 | お茶や汁物等でむせることがありますか | | いいえ | はい |
| | 13 | 口の渇きが気になりますか | | いいえ | はい |
| | | | 個 | | |
| 生活習慣 | 14 | 健康維持に関心がありますか | | 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 |
| | 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 |
| | 17 | 睡眠をきちんととっていますか | | 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 |
| | | | 個 | | |
| 社会参加 | 19 | 毎日の生活の中で生きがいを感じますか | | 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 |
| | 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 |
| | 22 | 友人や近所の人との交流がありますか | | 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 |
| | | | 個 | | |
| 暮らし | 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 |
| | 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 |
| | 26 | （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 くなりましたか | | 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 |
| | 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 |
| | | | 個 | | |

※ No.8 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) にて計算

「くまもと元気くらぶ」個人評価表 氏名【 】 令和 年 月 日

| 評価項目 | | 2回目 | | | |
|------|----|--|------|-------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | とてもいい | まあいい | あまりいい | よくない |
| 健康観 | 1 | 現在のあなたの健康状態はいかがですか | | | |
| | | | | | |
| 運動 | 2 | この1年間に転んだことがありますか | | 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 |
| | 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 |
| | 5 | 15分間くらい続けて歩いていますか | | 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 |
| | 7 | 体を動かすことが楽しいですか | | はい | いいえ |
| | | | | 個 | |
| 食生活 | 8 | ※BMIは計算不要！ BMIが18.5未満ですか 身長（ ）cm × 体重（ ）kg BMI =（ ） | | ※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 |
| | 10 | 食事のバランスに気をつけていますか | | 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 |
| | 12 | お茶や汁物等でむせることがありますか | | いいえ | はい |
| | 13 | 口の渇きが気になりますか | | いいえ | はい |
| | | | | 個 | |
| 生活習慣 | 14 | 健康維持に関心がありますか | | 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 |
| | 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 |
| | 17 | 睡眠をきちんととっていますか | | 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 |
| | | | | 個 | |
| 社会参加 | 19 | 毎日の生活の中で生きがいを感じますか | | 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 |
| | 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 |
| | 22 | 友人や近所の人との交流がありますか | | 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 |
| | | | | 個 | |
| 暮らし | 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 |
| | 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 |
| | 26 | （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りましたか | | 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 |
| | 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 |
| | | | | 個 | |

※ No.8 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) にて計算

「くまもと元気くらぶ」 出席簿

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |