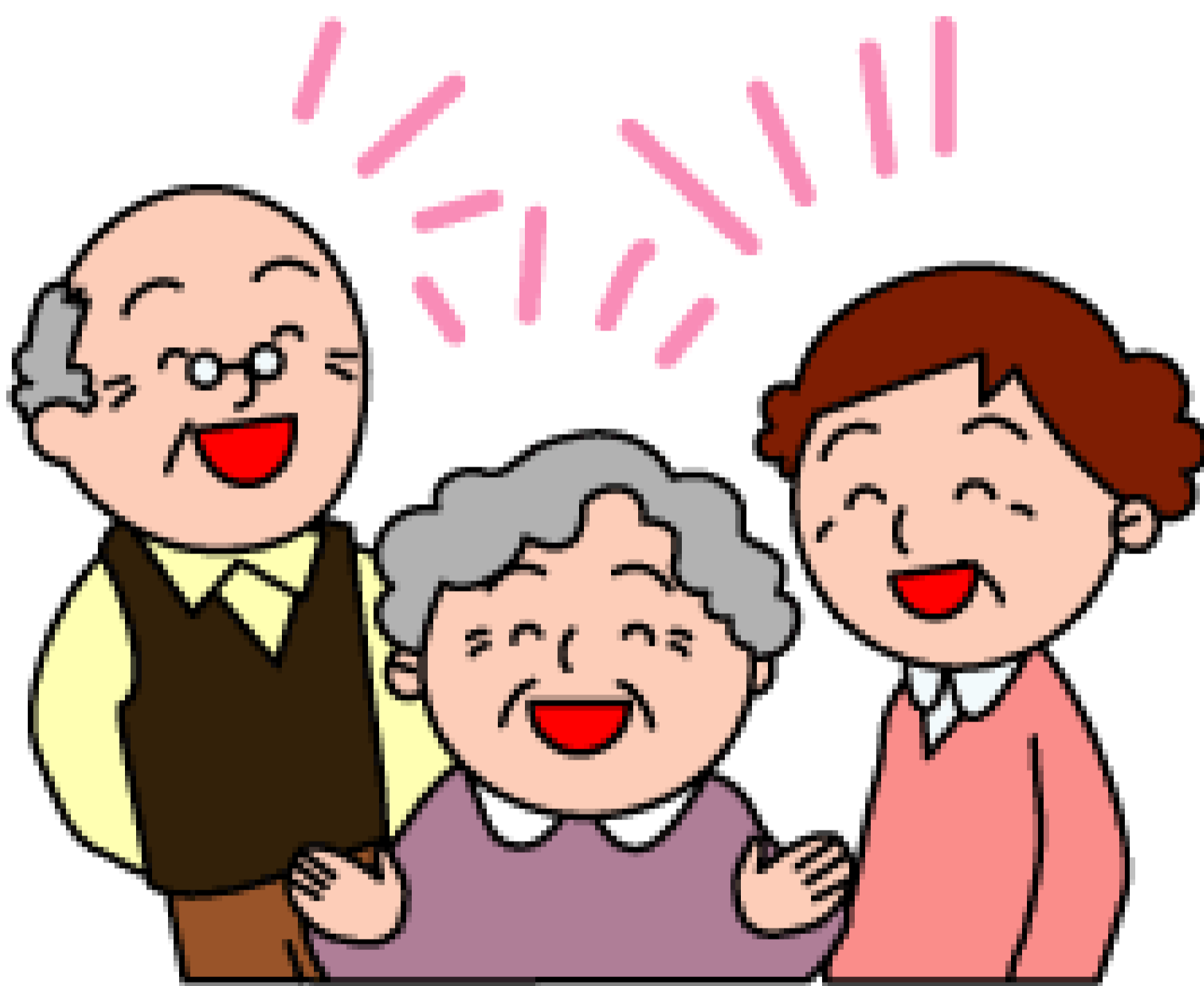


「くまもと元気くらぶ」の
きろく



名前 【 】

【1回目】「くまもと元気クラブ」運動機能・体力測定

氏名【】

参加回数	<input type="text"/>
開催回数	<input type="text"/>

※今年度の初回からの開催回数とする

生年月日【 T ・ S 年 月 日 () 歳】

性 別【 男 ・ 女 】 測定日【令和 年 月 日】

		【1】	【2】
1	左握力 (k g)	k g	k g
	右握力 (k g)	k g	k g
2	開眼片脚 立位時間 (秒)	右 秒	右 秒
		左 秒	左 秒
3	TUGテスト (秒)	秒	秒
4	5m通常 歩行時間 (秒)	秒	秒
5	5m最大 歩行時間 (秒)	秒	秒
6	身長 ・ 体重	cm	k g

「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

【2回目】「くまもと元気くらぶ」運動機能・体力測定

氏名【 】

参加回数	<input type="text"/>
開催回数	<input type="text"/>

※今年度の初回からの開催回数とする

生年月日【 T ・ S 年 月 日（ ）歳】

性別【 男 ・ 女 】 測定日【令和 年 月 日】

		【1】	【2】
1	左握力（kg）	kg	kg
	右握力（kg）	kg	kg
2	開眼片脚 立位時間（秒）	右 秒	右 秒
		左 秒	左 秒
3	TUGテスト（秒）	秒	秒
4	5m通常 歩行時間（秒）	秒	秒
5	5m最大 歩行時間（秒）	秒	秒
6	身長 ・ 体重	cm	kg

「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 とても いいえ	2 まあ いい	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	
くらし	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