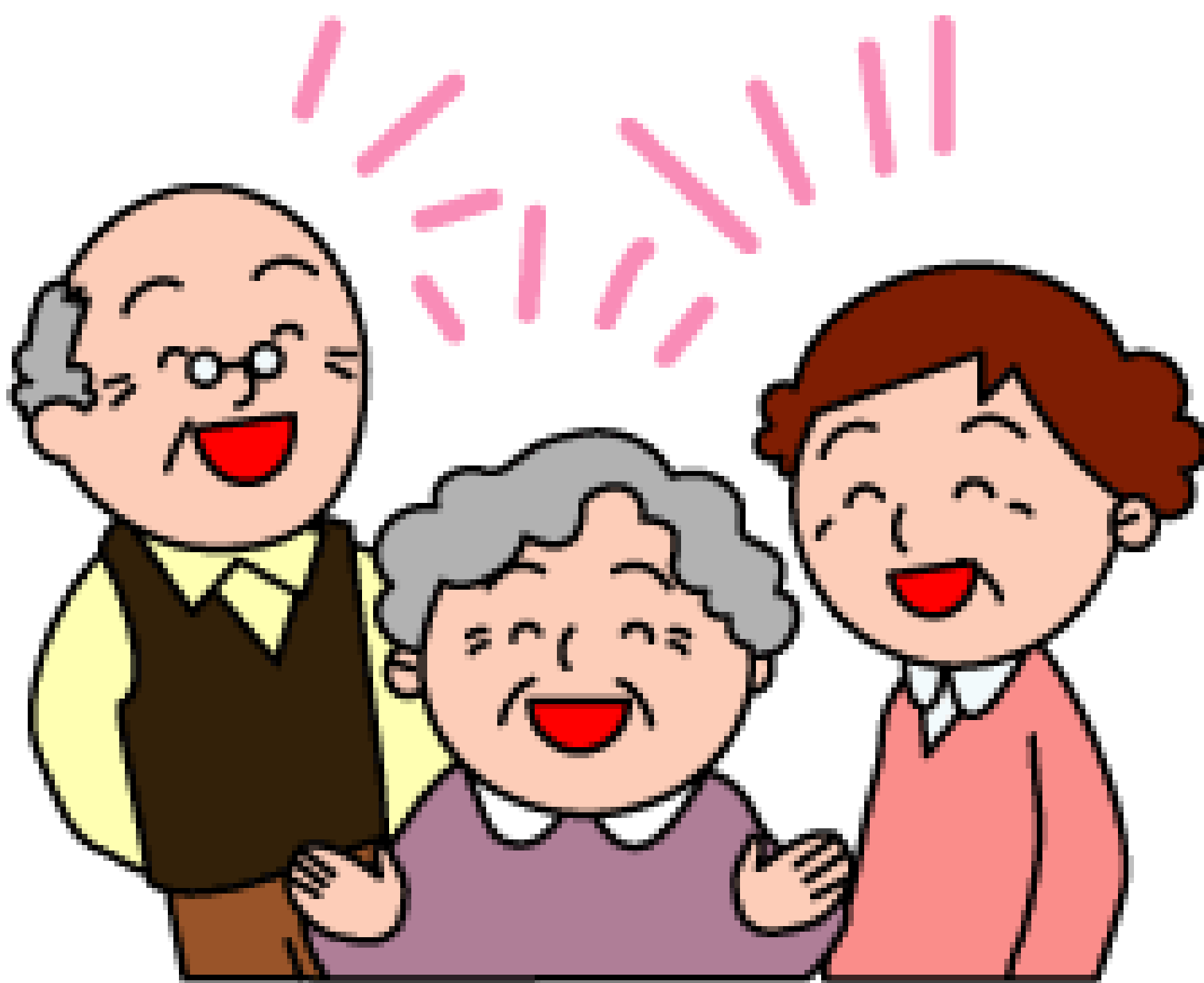


「くまもと元気くらぶ」の きろく



名前

【

】

「くまもと元気くらぶ」
目標設定・評価表

団体名【 】
氏 名【 】

★はじめに1年間の目標を設定しましょう！

★年度終わりに1年間の評価をしましょう！

目標設定日：令和 年 月 日

評価日：令和 年 月 日

「くまもと元気くらぶ」 団体の目標
例) 会場準備などは全員で行う 体操の時はみんなで声を出す
【目標】



評価
※当てはまるものに○をつけましょう
【達成度】 1. できた 2. まあまあできた 3. できなかった
【満足度】 1. 満足 2. まあまあ満足 3. 不満足

個人の目標「くまもと元気くらぶ」 に通って実現したいこと
例) 筋力をつけて山登りをしたい 長い距離を歩けるようになりたい
【目標】



評価
※当てはまるものに○をつけましょう
【達成度】 1. できた 2. まあまあできた 3. できなかった
【満足度】 1. 満足 2. まあまあ満足 3. 不満足



個人の目標を実現するために 取り組むこと（具体的に）
例) 毎日30分ウォーキングする 1日3食をしっかり食べる
【具体策】



評価
※当てはまるものに○をつけましょう
【達成度】 1. できた 2. まあまあできた 3. できなかった
【満足度】 1. 満足 2. まあまあ満足 3. 不満足

【1回目】 運動機能・体力測定

氏 名 【	要介護認定状況 (いずれかに○をつける)			
	なし	事業 対象者	要支援	要介護
			1・2	1・2・3・4・5

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

基本チェックリスト

氏名【 】

令和 年 月 日

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付けください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	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ますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	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	1.はい	0.いいえ
19	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	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(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った	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

【2回目】 運動機能・体力測定

氏 名 【	要介護認定状況 (いずれかに○をつける)			
	なし	事業 対象者	要支援	要介護
			1・2	1・2・3・4・5

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

基本チェックリスト

氏名【 】

令和 年 月 日

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付けください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	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ますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	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	1.はい	0.いいえ
19	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	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(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った	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

「くまもと元気くらぶ」 出席簿

1	2	3	4	5	
6	7	8	9	1	1
11	1	1	1	1	2
1	1	18	1	2	3
21	2	2	2	2	4
2	2	28	2	3	5
31	3	33	3	3	
3	3	38	3	4	
4	4	44	4	4	
46	4	48	4	5	
51	5	5	54	5	