

# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前

(左側)

現在

(右側)のあてはまる状態に印☑をつけてください。

地震前

現在

## ①屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない

## ②自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝わって歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝わって歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない

## ③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

## ④車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

## ⑤外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない

## ⑥日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

## 次のことはいかがですか？

### ⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

### ⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある →  和式トイレをつかう  段差(高い場所)の上り下り  床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を: )

氏名

\*このチェックリストで、赤色の□(一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

\*特に地震前(左側)と現在(右側)が一段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。