

生活行為確認表

氏名： _____ 年齢： _____ 歳 性別（男・女） 記入日：H _____ 年 _____ 月 _____ 日

■生活行為についてあてはまるものに○をし、対処/工夫していることがあれば教えてください		
(3:とても感じる 2:少し感じる 1:あまり感じない 0:感じない)		対処/工夫していること
1	床から立ち上がるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
2	床からペンを拾うのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
3	15分ほど歩くのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
4	階段の昇降に不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
5	2kgの荷物(牛乳2 ^{リットル})を持ち帰るのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
6	浴槽の出入りに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
7	洗濯物を干すのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
8	洋服のボタンを留めるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
9	洋服のファスナーを上下するのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
10	足の爪を切るのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
11	掃除(掃除機・雑巾がけ)をするのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
12	箸の操作に不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
13	包丁の操作に不自由を感じますか？ (3 2 1 0) (包丁は使わない)	
14	ペットボトルの蓋を開けるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
15	ジャムなどの広口びんの蓋を開けるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	

*裏に続きます

(3:とても感じる 2:少し感じる 1:あまり感じない 0:感じない)		対処/工夫していること
16	ヨーグルトやヤクルトの蓋を開けるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
17	新聞や回覧板を読むのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
18	電話や会話の聞き取りに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
19	テレビなどのリモコン操作に不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
20	料理の献立を考えるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0) (料理はしない)	
21	薬の管理に不自由を感じますか？(飲み忘れ/他) (3 2 1 0) (薬は飲んでない)	
22	買い物で小銭の支払いに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
23	自動車やバイクの運転に不自由を感じますか？ (3 2 1 0) (運転はしない)	
24	外出がおっくうになったと感じますか？ (3 2 1 0)	
25	趣味の活動をしなくなったと感じますか？ (3 2 1 0)	
26	雪かき(除雪)をするのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0)	
27	ストーブに灯油を入れるのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0) (灯油は使わない)	
28	草むしり(除草)をするのに不自由を感じますか？ (3 2 1 0) (除草はしない)	
29	うつっぽくなることが増えたと感じますか？ (3 2 1 0)	
30	もの忘れが増えたと感じますか？ (3 2 1 0)	
■主観的な健康感について当てはまるものに○をしてください		
3 とても健康 2 すこし健康 1 あまり健康でない 0 健康ではない		

*ありがとうございました