



ミニ
デイサービス

かえて

月・火・金曜日の
(9:30~12:00)

無料体験あります



家の前までの送迎あります

体を動かそう!



健康チェック
今日の体調はどうかしら?



外出しつ
ときどき外にも出るよ



体と頭の
トレーニングを
楽しく!!

送り迎えがあるなら行っ
てみようかな...

短い時間なら気軽に行けそ
うだ!

調理実習



まずはお電話ください

裏のチェックをしてみてね

赤平市地域包括支援センター

0125-32-0661

今の体の状態をチェックしてみてね (「はい」か「いいえ」に○をつけてね)

<日常生活関係>			
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
<運動器関係>			
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
<栄養関係>			
11	6か月間で2~3kg以上の 体重の減少 がありましたか?	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg		
<口腔機能関係>			
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 かわき が気になりますか?	1. はい	0. いいえ
<閉じこもり関係>			
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
<認知症関係>			
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの 物忘れ があるとされますか?	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
<うつ関係>			
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事が 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

●あなたの現在の健康状態はいかがですか?

- ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない