

87歳女性、外出等に支援必要になってきたケース

やってみよう元気度チェック！ あなたの体の状態を振り返ってみましょう

元気度チェック (1問ずつ、すべてにお答えください)		当てはまる方に○をつける		○をつけた 点数を 書き写す		
①	バスや電車を使って1人で外出できますか	はい 0点	いいえ 2点		2	
②	日用品の買物ができますか	はい 0点	いいえ 3点	3		
③	預貯金の出し入れが自分でできますか	はい 0点	いいえ 2点	2		
④	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 3点	0		
⑤	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	はい 0点	いいえ 2点	0		
⑥	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点	0		
⑦	この1年間に転んだことがありますか	はい 2点	いいえ 0点	0		
⑧	転倒に対する不安は大きいですか	はい 2点	いいえ 0点	0		
⑨	BMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が 18.5未満ですか	はい 3点	いいえ 0点	0		
⑩	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 3点	いいえ 0点	0		
性	男性 1点	女性 0点		0		
年齢	65~66歳 0点	67~68歳 1点	69歳 2点	70歳 3点	71歳 5点	21
	72歳 6点	73歳 7点	74歳 9点	75~76歳 10点	77歳 11点	
	78歳 12点	79歳 14点	80歳 15点	81歳 17点	82~83歳 18点	
	84~85歳 20点	86~87歳 21点	88~89歳 23点	90歳以上 24点		

合計点数→ **28**点

あなたの元気度は

108.7 スマイル

【算出方法】

$48 - 28 = 20$

$48 - 29.6 = 18.4$

元気度 = (48点 - あなたの合計点) ÷ (48点 - 年齢の平均点) × 100

要支援・要介護リスク尺度は **27** %

ホームページの表から年齢の平均点を見ます

ホームページのグラフから要支援・要介護リスクを見ます

要支援・要介護リスク評価尺度

元気度チェック合計が28点なので、3年後の要支援・要介護リスクは27%

