

アセスメントの際の留意点

運動：移動、家事等の動作の状態を把握します。

生活：家事（調理・掃除・洗濯・ゴミ出し等）や身の回りのことを行っているか把握します。

健康：食事、排泄、運動、休養の観点から定期受診が行われているかどうか等を把握します。

社会：社会参加（仕事・ボランティア・老人会の参加等）ができているか、家族や近隣の人との関係が保たれているかどうか、家庭内の役割の有無を把握します。

領域	項目	番号	確認内容	0. はい	1. 少し・時々	2. いいえ
運動	運動	1	自宅内を食器や洗濯物などの物を持って歩けますか	両手で持って歩ける	片手に少量を持って、複数回に分けている	全て家族などが支援している
		2	外出時、かばんや荷物などの物を持って歩けますか	歩ける	歩行器などを利用すれば歩ける	物を持っては歩けない
		3	ズボン・スカートを立ったまま、支えなしで着脱できますか	できる	何かにつかまればできる	座らないとできない
生活	洗濯・清掃等	4	布団の出し入れ、ベッドの整え、シーツ交換、布団干しをしていますか	全てしている	4つの行為のうち、いずれかができない	4つの行為のうち、いずれもできない
		5	洗濯をしたり、干し物を取り込み、元の位置にしまっていますか	一連の行為を自分でやっている	一連の行為のうち、いずれかに支援を受けている	全て家族などが支援している
		6	家の中や家のまわりの片付けや掃除をしていますか	一連の行為を自分でやっている	一連の行為のうち、いずれかに支援を受けている	全て家族などが支援している
		7	ごみの分別やごみ出しをしていますか	一連の行為を自分でやっている	分別やまとめることはできるが自分で出せないなど一部支援を受けている	全て家族などが支援している
	更衣	8	季節・場所に合った服装ができますか	できる	声かけなどがあればできる。	全て家族などが介助している
		9	寝間着や肌着の着替えができますか	できる	整えるなど一部介助があればできる。	全て家族などが介助している
	入浴・整容	10	一人で体を洗うことができますか	できる	手の届かない部分など一部介助があればできる	全て家族などが介助している
		11	洗顔、ひげそり（男性）等を行い、髪を整えていますか	できる	一部介助があればできる	全て家族などが介助している
		12	爪の手入れができますか	できる	一部介助があればできる	全て家族などが介助している
	栄養・食生活	13	食事の用意をしていますか	全てできる	炊飯やレンジの操作などが一部できる	全て家族などが支援している
		14	毎日、定期的に食事をしていますか	している	時間や回数がまちまち	おなかがすいたら食べるなど不規則
		15	主食・主菜（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）・副菜（野菜、海藻など）をバランスよく食べていますか	考えて食べている	一部偏りがある	同じものばかり食べるなど極端な偏りがある
	認知	16	火の始末や戸締りはできますか	できる	直近1年で鍋を焦がす・戸締りを忘れるなどの失敗が数回ある	直近1年で火の始末・戸締りの失敗が度々ある。また家族などの管理下にある
		17	前の晩に食べたものを思い出せますか	思い出せる	思い出せるが不明瞭なことがある	全く思い出せない
	健康	排泄	18	尿もれ、便秘、下痢など、排泄に関する心配がありますか	全くない	間に合わないことがあり心配
口腔			19	歯や入れ歯を磨いたり、口腔の手入れをしていますか	している	声かけや準備してもらえばできる
		20	自分の歯又は入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	かみしめられる	かみしめに不具合があり、かみしめられないことがある	常時かみしめられない
健康管理		21	定期的な診察、あるいは1年に1度健診を受けていますか	受けている	気になった時だけ受診したり健診を受ける	全く受けていない
	22	薬はきちんと飲んでますか	忘れず飲んでいる	時々忘れてしまい飲んでいないことがある	全く管理ができない	
	23	食事内容に指導を受け、その注意を守っていますか	バランスや量など決められたことに注意して食べている*制限ない人は「はい」	注意は気にしているが、時々好きなものを食べてしまう	注意は気にしないで好きなものを食べる	
	24	散歩や体操を週1回以上していますか	週1回以上している	月に1回程度している	全くしていない	
社会	閉じこもり	25	十分な睡眠は取れていますか	7時間以上とれており、熟眠感が得られている	7時間未満、もしくは熟眠感が得られていない（入眠困難、中途覚醒など）	7時間未満かつ熟眠感が得られていない
		26	趣味や楽しみ、好きでしていることはありますか	週に1回程度ある	年に何回かある	楽しみが全くない
		27	日中寝ないで起きて過ごしていますか	日中はほとんど寝ることはない	週に1回程度は日中に寝ることがある	ほぼ毎日日中に寝て、夜に眠れず起きている
		28	家庭で決まった仕事や役割はありますか	毎日決まった仕事や役割がある	週に1回程度ある	全くない
		29	親族、友人、隣近所との付き合いや談笑する機会がありますか	毎日ある	週に1回程度ある	全くない
		30	催し物や地域の活動などに参加していますか	よく参加している	時々参加している	全く参加していない

※すべての行為ができていれば「はい」、ひとつでも欠けていれば「少し・時々」、すべてができていなければ「いいえ」