

◎ 移動機能チェック ◎

移動機能とは・・・

身体の移動に関わる 日常生活に必要な機能 の ことです。

〔立つ・歩く・座る・走る など〕

運動器の低下を知ることができます。7項目を簡単に健康チェックしてみましょう。

筋肉・骨・関節

体の3つの部位を 運動器 と 言います。

毎日の生活で「身体活動」の活動量が あまりにも少なすぎると

運動器 に 支障があらわれ

日常生活が難しくなる心配度が 高くなります。

一番わかりやすい運動器の支障は

歩きにくくなること

運動器 は 使わないと使えなくなります。

- ① 片足立ちで くつ下が はけない
- ② 家の中で つまずいたり すべったり する
- ③ 階段を上がるのに 手すりが 必要である
- ④ 家のやや重い仕事（掃除） が 困難である
- ⑤ 2 kg程度（1 リットルの牛乳パック 2 本程度）の買い物をして
持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことが できない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはれば、移動機能の低下状態にあります。

「身体活動量」を少し改善すれば すぐに正常状態に戻ります。

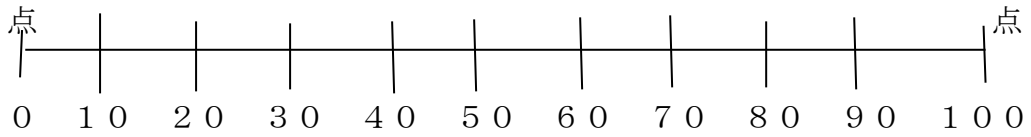
ゼロを目標に また 将来安心できるように 「身体活動」を見直しましょう。

〈 生活活動を 活発に しよう -2 〉

◎ 健康状態に 点数を つけてみましょう ◎

◆ 理想の健康状態が100点満点 と すると

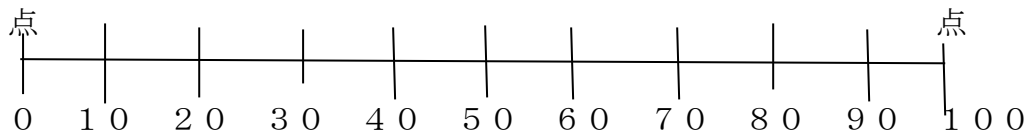
今の健康状態は 何点ですか？ 数字に○をつけましょう。



◆ どんな心配事がありますか？

◆ 10年後の健康状態は 何点だと 思いますか？

数字に○をつけましょう。



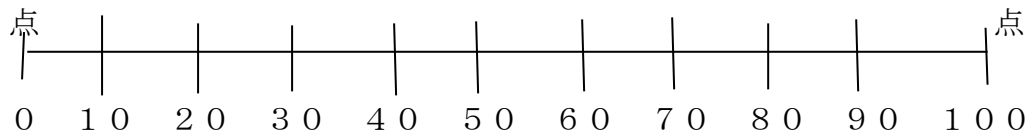
◆ どうしたら 心配事が減りますか？

〈 生活活動を 活発に しよう —2 記入例〉

◎ 健康状態に 点数を つけてみましょう ◎

◆ 理想の健康状態が100点満点 と すると

今の健康状態は 何点ですか？ 数字に○をつけましょう。

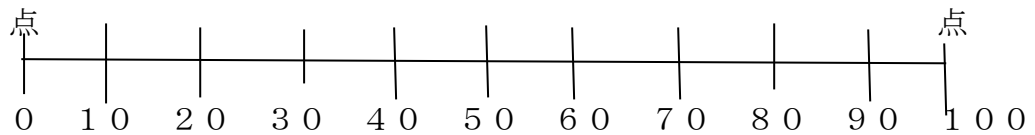


◆ どんな心配事がありますか？

面倒とってしまう。 歩道がない。
人に相談してしまう。 車が怖い。
続けられるか不安。

◆ 10年後の健康状態は 何点だと 思いますか？

数字に○をつけましょう。



◆ どうしたら 心配事が減りますか？

面倒と思う前に 体を動かそうと思う。
勇気を出してみる。
今回だけ黙って始めてみる。室内でウォーキング出来る場所を探してみる。

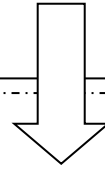
行動記録メモ

- ① 1日の行動を思い出して 記録してみましょう。
- ② 体を動かしたところは、「身体活動の方法」のところに
内容と大体の時間を書きましょう。
- ③ 体が動いているところに、○印を書きましょう。

月 日 ()

時間	行動内容・状態	身体活動の方法 (所要時間)	○印
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

④ 書き終わった
「行動記録メモ」をみて
活発にできそうな生活活動
がんばって 3つ以上
書き出してみましょう。



⑤ 書き出した
活発にできそうな 生活活動
から 目標 を
決めましょう。



目標

- ⑥ 書き終わった「行動記録メモ」をみて 無理なく続けられそうな 運動目標を決めましょう。

運動目標

{

活動の種類—
活動の強度—
活動の時間—
活動頻度—
活動のタイミング—

- ⑦ いつから 実行しますか？

.....年 月 日から

行動記録メモ <記入例>

- ① 1日の行動を思い出して 記録してみましょう。
- ② 体を動かしたところは、「身体活動の方法」のところに
内容と大体の時間を書きましょう。
- ③ 体が動いているところに、○印を書きましょう。

5月10日(金)

時間	行動内容・状態	身体活動の方法(所要時間)	○印
5	起床・朝食・洗濯		○
6	片付け		○
7	洗濯干す・ゴミ出し	15分・ゴミ出しは歩いて2分	○
8	掃除	今日は掃除すると丸 2時間	○
9	掃除	ころが多かった 風呂掃除もした	○
10	12時まで外出	車移動	○
11			
12	昼食・片付け		○
13	30分昼寝		
14	洗濯を取り込んだ		○
15	テレビを見た		
16			○
17	夕食の準備		
18			○
19	夕食・片付け		○
20	風呂		
21			
22	就寝		
23			
24			
25			
26			
27			

④ 書き終わった
「行動記録メモ」をみて
活発にできそうな生活活動
がんばって 3つ以上
書き出してみましょう。

- ・外出時は 早歩きをする
- ・買い物に行ったときは
ついでに
散歩を15分程度する
- ・テレビは運動をしながら
見る
- ・階段は小走りで上がる

⑤ 書き出した
活発にできそうな 生活活動
から 目標 を
決めましょう。

目標
歩くときは
早歩きをしよう と思う。

- ⑥ 書き終わった「行動記録メモ」をみて 無理なく続けられそうな 運動目標を決めましょう。

運動目標

活動の種類— ストレッチ
活動の強度— 軽め
活動の時間— 10分
活動頻度— 毎日
活動のタイミング— 風呂に入る前

- ⑦ いつから 実行しますか?

2024年5月10日から