

デイサービスセンター幸のつどい **人生の現役自己チェック表**
氏名: _____

この表はICF(国際生活機能分類)の参加・活動の項目9分野自己チェック方式に書き直したものです。

チェック	最近していますか？
	注意をして、何でも見ますか？(スポーツ観戦や子供の遊ぶ姿など)
	ラジオやテレビ、音楽、講義などを注意して聴くことがありますか？
	テレビをつけっ放し、長い時間見る事もなくテレビのそばから離れないでいる状態とは無縁ですか？
	花のにおいをかいだり、食べ物の味見をしたり、ものに触ってみたりしますか？
	手ぶり、身ぶりで表現したり(相手からされたり)していますか？
	何か知りたいことがあって書かれたものを読んだりすることがありますか？
	伝言したり、意思を伝えたりするために、文字で書いて伝えていますか？
	道具や物の操作などの方法を習得する学習体験をしていますか？
	自分一人で(または、他の人と一緒に)物事を思索したり、よく考えたり、反省したりしていますか？
	計算をすることがありますか？
	困ったこと(単純な問題でも複雑なことでも)解決しましたか？
	自分の意思で何事も決めていきますか？
	複数の物事を同時に、あるいは順番にこなしたことはありますか？
	1日のいろいろな予定を立て、時間配分することを自分でしますか？
	責任をもたされたり、怖い思いをして困ったが、何とか切り抜けた事がありますか？
	相手の話の意味や、言葉には出さない気持ちなどを感じていますか？
	手ぶり、身ぶりでされたことや、標識、警告板などを理解する体験をしていますか？
	新聞を読んで理解していますか？
	表情の変化やちがいによって相手に自分の感情や思いを伝えていますか？
	よく知らない人と会話をしていますか？
	よく知っている人と会話をしていますか？

チェック	最近してますか？
	けんか、言い争い、討論や議論をするような体験をしていますか？
	ファックス、携帯電話、コンピューターを使っていますか？
	立ったり、座ったり、寝そべったり、しゃがんだり、色々な姿勢をとっていますか？
	立ったまま、座ったままなど必要に応じて同じ姿勢をとっていますか？
	ある面から他の面への乗り移り(ベッドから車いす、便座の移動、車の乗り移り)をしていますか？
	軽いもの(コップ、衣類、本など)を持ち上げて移動していますか？
	1キロメートル未満の歩行、移動、(部屋、廊下、建物の中、屋外の短距離歩行)をしていますか？
	1キロメートル以上の歩行・移動・(町内の歩行、広いところでの歩行)をしていますか？
	凸凹道、乗り物、傾斜道、などもろともせずに歩行、移動していますか？
	人ごみ、交通渋滞、障害物などがあっても、歩行・移動を避けずに実行していますか？
	屋外(近所)を出歩いていきますか？
	屋外(市街地や公共の建物、やや遠方)で乗り物を利用して移動していますか？
	自動車・バス・タクシー・電車等を利用して移動していますか？
	飛行機、乗用車、船などを利用していますか？
	自動車の運転をしていますか？
	自転車の運転をしていますか？
	手、足、顔、髪を洗ったり、タオルで拭き乾かしたりしていますか？
	全身を洗ったりしていますか？
	洗った後、体をタオルで拭いたり、乾かしたりしていますか？
	頭髪の手入れをしていますか？
	手の爪の手入れをしていますか？
	歯磨きをしていますか？(朝のみ、夕のみ、朝晩、毎食後)
	排尿と、その前後の衣服の着脱を行っていますか？
	排便と、その前後の衣服の着脱をしていますか？

チェック	最近してますか？
	季節、気候や天気に合わせて衣服を選択し着ていますか？
	衣服を着ることを自分で着ていますか？
	靴下、ストッキング、履物(スリッパ、靴、ブーツ、装具)などを自分で履いていますか？
	提供された飲食物を食べたり、飲んだり自分でしていますか？
	健康に注意して食事や体調の管理、健康維持を図る事をしていますか？
	家具や備品、設備を備えついたり、装飾していますか？
	買い物に行って、必需品を入手・購入していますか？
	簡単な調理位ならやっていますか？
	本格的な調理までやっていますか？
	家の掃除をしていますか？
	風呂掃除をしていますか？
	トイレ掃除をしていますか？
	衣服の洗濯をしていますか？(洗濯物を洗濯機に入れる、たたむ、直す)
	洗濯機、乾燥機、掃除機、皿洗い機、電子レンジなど、家庭電化製品を使っていますか？
	食べ物を冷蔵庫にしまったり、危険物を赤ちゃんの手の届かないところにしまうなど気配りをしていますか？
	電気湯沸かしポットの水を補給することがありますか？
	ゴミ捨てをしていますか？(ゴミ捨て場まで持っていく)
	住宅、設備、内装、家具などの補修や修理を自分でしていますか？
	道具に油をさす、ボイラーやストーブに灯油を注ぐなど、家庭内の器具の手入れをしていますか？
	自動車、自転車、車椅子など、乗物の修理、補修、手入れをしていますか？
	屋内外の植物の手入れ(または動物の世話)をしていますか？
	家族や他人の食事・排泄・入浴・更衣・移動等の生活面でのお手伝いやお世話をしていますか？
	良好な人間関係を築き、いろいろな人物と会話し交流していますか？
	見たことも会ったこともない人や、良く知らない人と日常的に接触することがありますか？

チェック	最近してますか？
	家族との人間関係の中で頼りにされていること(役割)が明確にありますか？
	工芸や手芸の技能、通信教育、市民講座、テレビ視聴学習、料理講座などを受けていますか？
	なにがしかの賃金(株券とう含む)をもらって仕事をしていますか？(定期・不定期・自営・雇用を問いません)
	ボランティア活動、奉仕活動など報酬を受ける活動をしていますか？
	物品を購入するための金銭の支払いを自分でしていますか？
	郵便局や銀行口座の出し入れを自分でしていますか？
	選挙の時必ず投票していますか？
	自治会の活動(老人会。趣味の会を含む)に参加していますか？
	結婚式、葬式、その他の社会的式典に出かけますか？(周囲から遠慮するように言われていない事)
	遊び(トランプ、将棋、囲碁、パソコン、テレビゲーム、ジェンガ、かるた取り、百人一首など)をしていますか？
	スポーツをしていますか？(見て楽しむ場合は含まない)
	外出して、映画・演劇鑑賞・美術館・博物館鑑賞をしていますか？
	変化に対応できるように意識的に変化を生活の中に作っていますか？(行くスーパーを変えたり、家の中でも座る場所を変えたり)
	旅行や旅に出かけていますか？
	楽器演奏、読書、書字、短歌、俳句、クロスワードパズル、折り紙、手芸、創作活動などしていますか？
	釣り、パチンコ、飲み会(同窓会)、お茶会、気晴らし等を楽しんでいますか？
	談話、おしゃべりをする社交の場がありますか？
	加齢による能力の低下を受け入れ立ち向かう心を持っていますか？
	趣味や楽しみをこれからも持って生活する為に、積極的に頭と体を使い能力を落とさず維持・回復できるように心がけていますか？
	1年前と比べて病気等していないのに出来なくなったことはありませんか？
	この人生の現役自己チェック表を自分で行うことが出来ましたか？

デイサービスセンター 幸のつどい 人生の現役自己チェック表

参考文献：青海社 介護予防リハビリテーション 藤原 茂 著

平成23年5月17日 改定