

ひやしんす



6月号

基本チェックリスト実施期間になりました!

当センターでは年に1回「基本チェックリスト」というものをお配りし、患者様の状態を把握することに役立てています。

? 基本チェックリストとは
ご自身では気づきにくい
心身の衰えを、25個の
質問を通して早期に把握し、
今後の健康づくりに活かす
ためのものです。

1-05	日常関連動作	日常生活に支障がないか
6-10	運動器の機能	運動機能に問題がないか
1-12	低栄養状態	栄養状態の評価
6-15	口腔機能	食事に支障がないか
6-17	閉じこもり	透析以外の外出チェック
6-20	認知機能	認知症の早期発見・予防
6-25	抑うつ気分	うつ症状がないか

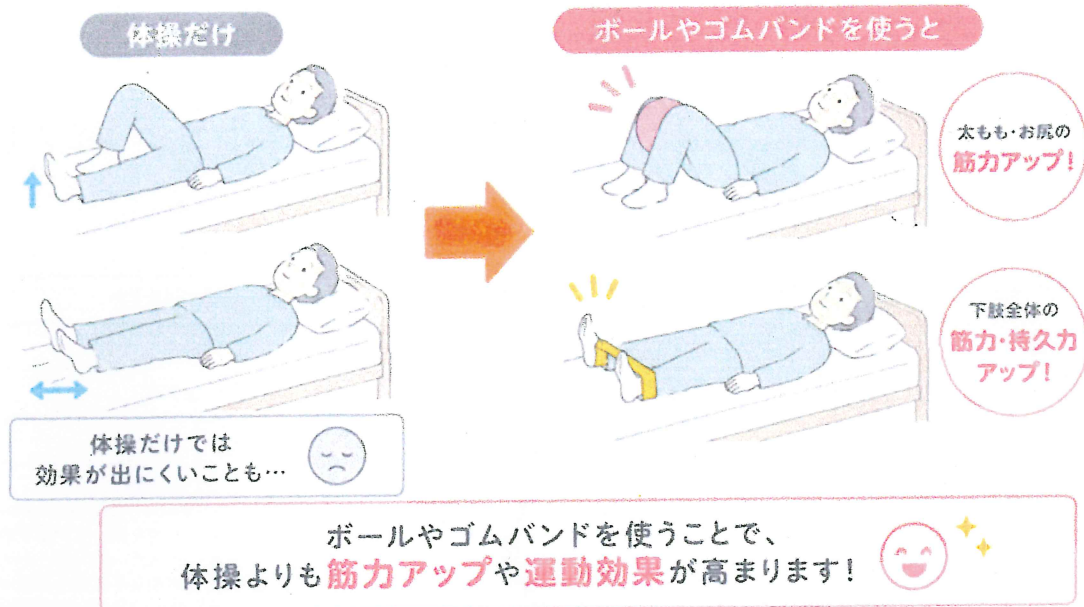
1	バスや電車で一人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金のおし入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8	15分間位続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがあります
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6か月間で2〜3kg以上の体重減少はありましたか
12	BMI18.5以下なら該当 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか
14	お茶屋汁物等でむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか
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
20	今日が何月何日か分からない時がありますか
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

気になる項目や心配なことがあればいつでもご相談ください。
質問が多く回答が大変だと思いますが、よろしくお願いします。

🐸 透析中の自主運動を再開しました！
体操だけでなくゴムバンドやボールを使用することをオススメしています🎵

気になる方は
スタッフまで！

〰️ ゴムバンドとボールを使うと 体操よりも効果あるよ！



運動の声かけの際に借し出しています！ ぜひ使ってください！

🌈 運動療法 チームご紹介 ✨

4月から新メンバーが加わりパワーアップ！

リハビリ科とも協力し皆様が笑顔で元気に過ごせるよう活動します！

運動はついでに気分転換になればいいし 和気あいと相談下さい！！