

自宅で、サロンで、シニアクラブでやってみよう！

自分のからだをもっと知ろう！！

「よく寝て、よく食べ、よく遊べ！！」というように、健康には“休息（リフレッシュ）”、“栄養”“運動”が大事です。そこで今回はそれぞれの項目を簡単にチェックできるテストを紹介します。

唾液のみこみテスト



あなたの
飲み込む力を
チェック！

30秒間に3回以上、
つばをごっくと飲
み込めるかどうかを、
のどぼとけに指を置
いて動いているかの
確認をします。

むせたら、安全のため
中止しましょう。

「飲み込みのエネルギーがな
ければ、身体も動きません。」

3回以上飲み込めなかった人は
要注意！！

立ち上がりテスト

あなたの
脚力を
チェック！



30秒間に何
回立ち上がり
ができるかを
測ります。
立ち上がる時
に勢いをつけ
ないため、両
腕は腕の前で
組みます。

足のしっかりした椅子を
使用し、壁につけて椅子
を固定するなどして安全
に行いましょう。

15回未満は要注意！
転倒リスクが上がります。

ココロの状態チェックリスト

あなたの
落ち込み度を
チェック！

(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
(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	はい	いいえ
(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

「ココロが動けば、カラダも動きます」

2個以上「はい」がついた方は要注意！

ここで一句



「あなたはどう？」
皆をまきこむ
元気の輪

自己チェックで『要注意！』
となった方は専門職の
アドバイスが必要な場
合があります。
お近くの地域包括支援セ
ンターやかかりつけ医など
専門家に相談しましょう。

柏市在宅リハビリテーション 連絡会とは？

柏市近隣のリハビリ専門職の集まりで、交流
を深めたり、研修会を行ったりしながら、リハビ
リ専門職が連携して、必要な方に適切なリハビ
リサービスの提供をめざし活動しています。お
問い合わせはメールにて承ります。

kasiwazaitaku@yahoo.co.jp