

転倒リスクの自己評価テスト

ちょっとした転倒が、大きなケガや寝たきり、さらには命に関わる深刻な問題につながることをご存じですか？
しかし、転倒のリスクは早めに発見し、対策を取ることで大きく減らせます。「転倒リスク自己評価テスト」を使えば、自分の転倒リスクを簡単にチェックできます。
未来の健康を守る第一歩として、ぜひ一度試してみてください。あなたや大切なご家族の安心のために、行動を起こしましょう！

下の文を読んで「はい」と思うものにチェックをしてください。結果は、下に書かれています。

- ☐ 最近 6 ヶ月以内に転びそうになった、または転んだことがある
- ☐ 階段を手すりなしで上り下りするのが難しいと感じる
- ☐ 椅子から手を使わずに立ち上がるのが難しいと感じる
- ☐ 片足立ちで 10 秒間以上立っていることが難しい
- ☐ 最近、視力が低下した、または物が見えにくくなったと感じる
- ☐ 足裏や指先にしびれや感覚の鈍さを感じることもある
- ☐ 自宅に段差が多い、または滑りやすい床がある
- ☐ 自宅内の照明が暗い、または不十分だと感じる
- ☐ 外出中、歩道や道路の段差につまずくことがある
- ☐ 公共交通機関の利用が難しいと感じることがある
- ☐ 骨粗鬆症、関節炎、または他の慢性疾患の診断を受けている
- ☐ 薬の副作用を含め、眠気やふらつきを感じることもある
- ☐ 普段から疲れやすい、または体が重いつきを感じることもある
- ☐ 転ぶのではないかと心配して、行動を控えることがある
- ☐ 歩いているときに周囲への注意が散漫になることがある

0～2 非常に低いリスク：現時点では心配ありません。一年後に再テストをしましょう。
3～5 低リスク：転倒への備えをしておくことに安心です。
6～8 中程度のリスク：転倒リスクが見え始めています。専門家への相談をおすすめします。
9～11 高リスク：転倒リスクに注意が必要な可能性があります。専門的な評価を検討しましょう。
12～15 非常に高いリスク：転倒リスクが危険な状態です。速やかな専門的介入をお勧めします！

『転倒リスクの自己評価テスト』は、施設やご家庭で自由にお使いいただけます。65 歳以上のご家族や知人がいらっしゃる方に、コピーをして差し上げてください。

転倒リスクの早期発見は、健康を守る第一歩です！

