

# 片足で立って、靴下をはけますか???



まだまだ元気! ちょっと気になるあなたへ



要介護への道は、こんなキッカケから始まります

- ☐ 定年退職 仕事をやめた
- ☐ こどもの独立
- ☐ ペットがなくなった
- ☐ 引っ越しなどで生活スタイルが変化 など

Point!!

## 7つのチェック

※口コモチェック (日本整形外科学会から)

確認したら  
チェック



1 片脚立ちで靴下をはけない

☐

2 家の中でつまずいたり滑ったりする

☐

3 階段を上るのに手すりが必要

☐

4 家のやや重い仕事が困難である

☐

5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

※1ℓの牛乳パック2個程度

☐

6 15分くらい続けて歩けない

☐

7 横断歩道を青信号で渡りきれない

☐

1個でもあてはまったら、裏面へ



確認ありがとうございます。

これからの生活スタイルを見直してみましょう!