

「ころばない自信度」チェック

氏名		大・昭	年	月	日生	歳
評価日	年	月	日	(初回・中間・最終・事後)		評価者()

このチェックは、あなたが感じる「ころばない自信」について調べるものです。

これからいくつかの日常生活の動作について質問をいたします。

それぞれの動作で、どのくらいころばない自信があるのかをお聞かせ下さい。

「大変自信がある」「まあ自信がある」「あまり自信がない」「まったく自信がない」の4つの選択肢から、いまのあなたの気持ちにもっとも近いものを教えてください。

次の動作で、ころばない自信は？		大変自信 がある	まあ自信が ある	あまり自信 がない	まったく自 信がない
1	ちょっとした家事(掃除等)をする	4	3	2	1
2	服を脱いだり、着たりする	4	3	2	1
3	簡単な食事の支度をする	4	3	2	1
4	お風呂やシャワーに入る	4	3	2	1
5	簡単な買い物をする	4	3	2	1
6	イスから立ったり、座ったりする	4	3	2	1
7	階段を昇り降りする	4	3	2	1
8	家のまわり(近所)を歩く	4	3	2	1
9	洋服タンスや引き出しのものをとる	4	3	2	1
10	急いで電話に出る	4	3	2	1
				合計	点

事業所名()

焼津市介護予防事業(運動機能向上プログラム)