

春の健康テスト

健康テストについて

寒い季節から段々と暖かい季節になってきました。
冬の寒さから身体が動きにくくなってしまった方、活動しやすくなる春に向けて身体を動かしていきたい方必見！自分の状態がわかる健康テストで健康で明るい春を迎えましょう！

氏名

01 運動チェック

当てはまれば『はい』
当てはまらなければ『いいえ』
にチェックしましょう。

01. つまづきやすくなった。

はい いいえ

02. 転びやすくなった。

はい いいえ

03. 立ち上がりにくくなった

はい いいえ

04. 細かい作業がしにくい

はい いいえ

02 認知チェック

できたら『はい』
できなかつたら『いいえ』
にチェックしましょう。

01. 今日は何年、何月、何日、
何曜日か教えてください。

はい いいえ

02. これから言う数字を逆から
教えてください。

「6-8-2」「3-5-2-9」

はい いいえ

03. 知っている野菜の名前を
できるだけ多く教えてください。
【10個以上で『はい』にチェック】

はい いいえ

03 嚥下チェック

できたら『はい』
できなかつたら『いいえ』
にチェックしましょう。

01. 口になにも入れない状態で
つばを30秒間に3回以上
ごっくんできる。

はい いいえ

02. 「パ」「タ」「カ」をそれぞれ10秒
ずつ繰り返し教えてください。
それぞれ1秒あたり6回以上
言えたら「はい」にチェック
してください。

※【10秒 ÷ 言えた回数】で1秒
あたりの回数を出してください。

はい いいえ

1つでも『はい』にチェックが
ついたらご相談ください！

1つでも『いいえ』にチェックがついたらご相談ください！

運動機能の低下が疑われます。
専門のスタッフまでご相談ください。

認知機能の低下が疑われます。
専門のスタッフまでご相談ください。

嚥下機能の低下が疑われます。
専門のスタッフまでご相談ください。

専門のリハビリスタッフが対応します！



理学療法士

遠藤

岩崎



作業療法士

木下



言語聴覚士

松原

TEL 0265-49-0732 FAX 0265-49-0733

受付対応時間 8:30 ~ 17:30



みつばさ訪問看護ステーション
〒395-0806
長野県飯田市鼎上山 3800-5-2