

『21の生き方チェック表』 ～認知症予防への備え～

	チェック項目	○	×
1	義理を欠かさず人情が厚い		
2	足腰がしっかりしている (無理のない程度で適度な運動をしている)		
3	毎日の習慣がある(愛犬の散歩など)		
4	食事は腹7文目程度である		
5	一人暮らしも楽しむことができる(何事も楽しもうとする)		
6	適度な距離を保ちつつ見守っている家族が傍にいる (例え同居していても、つかず離れずの距離を保っている)		
7	潔(いさぎよ)い決断力がある		
8	何事も事前に備えている		
9	何事に対しても前向きに捉え、プラス思考で明るい		
10	いつも周りに言葉や態度に換えて感謝している		
11	人の悪口や不平不満は言わない		
12	いつも自分以外の人の幸せを思い行動している		
13	上下の立場など分け隔てなく自分の考えや意見をしっかりと伝えることができる		
14	自分の考えや意見に間違いや勘違いがあると、それを認め潔(いさぎよ)く謝ることができる		
15	会や集まりで自分の役目を見つけるのがうまい		
16	その役目や仕事を全うしようと最善を尽くす		
17	さらにそのことに喜びを感じている		
18	趣味も含めた集まりに積極的に参加する		
19	できないこと、困っていることを周囲に頼むことができる		
20	「ぴんぴんころり」「死んだら頼むね」と周囲へ終末への備え 覚悟を伝えている		
21	自分をしっかりと生きている		