



家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある。



階段を上がる時、手すりに頼りたくなる。



15分くらい続けて歩けない。



横断歩道を青信号でわたりきれない



片脚立ちで靴下をはけない。



2kg程度の買い物をして(1ℓの牛乳パック2本程度)、持ち帰るのが困難。



やや重い家事(布団の上げ下ろしや掃除機の使用)が困難。