

超高齢期のレジリエンス尺度(RSO)

以下の項目について、あなた自身の現在のご状況やお考えに最も近いと思う数字に○をつけてください。

項目	そう 思わない	ややそう 思わない	ややそう 思う	そう 思う
1 私は、毎日張り合いをもって生活している	0	1	2	3
2 私は、自分の身体の衰えとうまくつきあえている	0	1	2	3
3 私は、今住んでいる地域に親しみを感じている	0	1	2	3
4 私にとって、今住んでいる地域の人と 過ごすことは元気のもとだ	0	1	2	3
5 私は、自分の気持ちや意見について、 はっきり相手に伝えている	0	1	2	3
6 私は、昔のようにはうまくいかないことが あっても、くよくよしない	0	1	2	3
7 私は、今の健康をできるだけ保つために、 取り組んでいることがある	0	1	2	3
8 私は、世の中がこれからどうなっていくのか もっと見てみたい	0	1	2	3
9 私が思っていたよりも、年を取るのは悪くない	0	1	2	3

Akatsuka E, Tadaka E: Development of a resilience scale for oldest-old age (RSO), BMC Geriatrics,2021.