

# 介護予防の必要度をチェックしてみましょう!

年齢を重ねると、日常生活を維持していくための心身の能力(生活機能)の低下が心配されるようになります。いつまでも介護が必要な状態にならないようにするための第一歩は、現在のご自分の状態を知ることです。この問診票で日頃の生活を振り返り、どの部分の予防が必要か確認してみましょう。

質問項目	回答 (いずれかに○をつけてください)	合計	
A	1 バスや電車に乗って1人で外出していますか。	0. はい 1. いいえ	点
	2 日用品の買物をしていますか。	0. はい 1. いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか。	0. はい 1. いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか。	0. はい 1. いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか。	0. はい 1. いいえ	
B	6 階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか。	0. はい 1. いいえ	点
	7 いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	0. はい 1. いいえ	
	8 15分程度続けて歩いていますか。	0. はい 1. いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか。	1. はい 0. いいえ	
C	10 転倒に対する不安は大きいですか。	1. はい 0. いいえ	点
	11 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	1. はい 0. いいえ	
D	12 身長( cm) 体重( Kg) ※(BMI = )	1. 18.5未満 0. 18.5以上	点
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1. はい 0. いいえ	
E	14 お茶や汁物などでむせることがありますか。	1. はい 0. いいえ	点
	15 口の湯きが気になりますか。	1. はい 0. いいえ	
F	16 週に1回以上は外出していますか。	0. はい 1. いいえ	点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1. はい 0. いいえ	
G	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	1. はい 0. いいえ	点
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	0. はい 1. いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか。	1. はい 0. いいえ	
項目1~20までの 合計			点
G	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1. はい 0. いいえ	点
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	1. はい 0. いいえ	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	1. はい 0. いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい 0. いいえ	
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	1. はい 0. いいえ	

ちょっと気になるなあ…。そんな方は、地域包括支援センターへご相談ください。

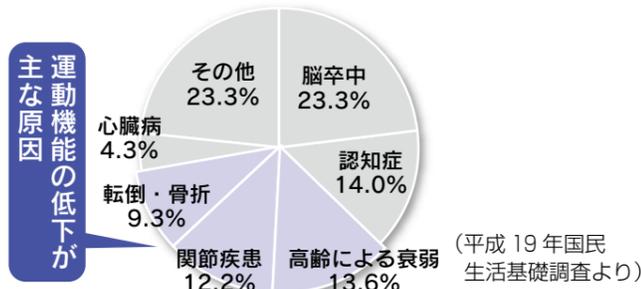
項目6~10が3点以上の方  
項目11・12が2点の方  
項目13~15が2点以上の方  
項目1~20が12点以上の方

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5 未満の場合に該当とする。

A: 日常生活に関する項目 B: 運動器の機能の項目 C: 栄養に関する項目  
D: 口腔の機能の項目 E: 外出に関する項目 F: 物忘れに関する項目  
G: 心に関する項目

1. に該当する項目が多いほど、介護予防の取り組みの必要度が高いということになります。

《65歳以上の要介護の原因》



このような、加齢による身体の衰弱や転倒骨折、物忘れ、口腔状態の悪化、低栄養等、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことが大切です。

地域包括支援センターでは、介護予防教室のご案内や介護予防の相談などをお受けしています。お気軽にご利用ください。

## 元気なうちから介護予防

申込み・問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009

# 今年もはつらつチャレンジ教室を開催!!

町では、皆さんが、いつまでもいきいきと元気で暮らしていただけるように、介護予防のための教室を開催します。専門スタッフの指導を受けて身体を動かしながら、転倒予防、食生活やお口の健康などについて楽しく学習しましょう!

### 対象者

次のいずれにも該当する方  
 ・65歳以上で介護保険を利用していない方  
 ・町の健診等を受け、「介護予防の取り組みが望ましい」という結果が出た方  
 ※健診を受けることができない方は、地域包括支援センターに相談してください。

### 参加手順

#### 町の健診等を受診

「生活機能評価」(問診、診察、血液検査等)により、介護予防の取り組みが望ましいかどうかを確認します。

#### 結果

『介護予防の取り組みが望ましい』となると…

#### 計画書の作成

教室の参加を希望すると、地域包括支援センターが参加者一人ひとりにあつた介護予防のための計画書を作成します。

計画にもとづき、『はつらつチャレンジ教室』に参加!

### 昨年の教室の様子



▲皆さんでゴムを使った体操をしています。

元気な体で、はつらつ人生! 元気なうちから介護予防!



### ◇はつらつチャレンジ教室

**日時** 9月~11月までの3カ月間  
毎週1回(計12回)  
午前9時30分~午前11時30分  
**場所** 南条保健福祉センター  
**内容** 運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上プログラムを提供し、介護予防の取り組みをお手伝いします。

9時30分~	健康チェック
9時50分~11時30分 (日によって内容は変わります。)	実技やお話 ・体力測定と結果の説明 ・筋力アップのための体操やお話 ・栄養についてのお話や調理実習 ・お口の健康のための体操やお話 ・脳の活性化体操 おしゃべり会 個別相談など

※ご自宅まで送迎します。

**指導者** 理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師 等

**定員** 20名

**申込締切** 7月30日(金)  
(定員になり次第、締切ります。)

### 参加者の声

- ・足腰の具合が良くなり、以前より体が楽に動かせるようになった。
- ・体力測定結果が思った以上に向上していたので、運動の大切さを感じた。
- ・みんなと楽しく運動できたことがよかった。
- ・習った体操を毎朝するようになった。
- ・初めて会った方とも友達になれ、とても楽しかった。
- ・初めて口の体操や粘膜マッサージを教えてもらい、続けている。
- ・教室がある日が楽しみで、メリハリのある生活ができた。

自分に合ったプログラムで、みんなで楽しく介護予防しましょう!