

特集

介護予防を

はじめましょう

問 長寿課地域支援事業担当 (☎65・2120)

1 介護予防

チエツクリスト

介護予防チエツクリスト(下表)の結果、介護予防が必要と思われ、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方は、介護予防教室に参加するなどしましょう。

介護予防チエツクリストでは、現在の心身の健康状態や日常生活の動作をチエツクすることで、要介護状態をもたらす原因を早期に発見できます。当ではまる項目に○を付けましょう。



設定	項目	目	チエツク
1	バスや電車を使って、1人で外出していない		
2	日用品の買い物をしていない		
3	預貯金の出し入れをしていない		
4	友人の家を訪ねていない		
5	家族や友人の相談に乗っていない		
6	手すりや壁を伝わらずに階段を上ることができない		
7	椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がることができない		
8	15分ぐらい続けて歩けない		
9	この1年間に転んだことがある		
10	転倒に対する不安が大きい		

設定	項目	目	チエツク
11	6か月間で2kg以上体重が減少した		
12	BM Iが18・5未満である ※BM I = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなった		
14	お茶や汁物などでむせることがある		
15	口の渇きが気になる		
16	外出は週に1回未満である		
17	昨年と比べて、外出の回数が減った		
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る		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけていない		
20	今日が何月何日か、分からないときがある		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことを楽しめなくなった		
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る		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする		

2 チェックリストの結果は…？

介護予防チェックリストの結果から、あなたに必要な介護予防が分かります。



チェックリストの結果		必要な介護予防	改善のためにやるべきこと
設問1～20の○の数が、10個以上の方	<ul style="list-style-type: none"> 運動器の機能向上 栄養改善 口腔機能の向上 	<p>筋力が低下すると転倒しやすくなります。「a ころばん教室」や「d シルバー元氣教室」などに参加し、転倒・骨折予防に取り組みましょう。</p> <p>日常の活動量の低下が心配です。まずは身の回りのことをできるだけ自分でしましょう。</p>	
設問6～10の○の数が、3個以上の方	<ul style="list-style-type: none"> 運動器の機能向上 	<p>筋力が低下すると転倒しやすくなります。「a ころばん教室」や「d シルバー元氣教室」などに参加し、転倒・骨折予防に取り組みましょう。</p>	
設問11・12が、両方○の方	<ul style="list-style-type: none"> 栄養改善 	<p>偏った食生活は栄養の低下を招きます。「d シルバー元氣教室」などに参加し、栄養改善に取り組みましょう。</p>	
設問13～15の○の数が、2個以上の方	<ul style="list-style-type: none"> 口腔機能の向上 	<p>おいしく食べて会話を楽しむため「b 健口かむかむ教室」や「d シルバー元氣教室」に参加し、□の健康づくりに取り組みましょう。</p>	
設問16・17の、いずれかが○の方	<ul style="list-style-type: none"> 閉じこもり予防 	<p>家に閉じこもっていると、寝たきりや認知症につながります。「d シルバー元氣教室」などに参加し、外出の機会を増やしましょう。</p>	
設問18～20の○の数が、1個以上の方	<ul style="list-style-type: none"> 認知症予防 	<p>物忘れが心配な人は「c 脳いきいき教室」に参加しましょう。また、早めに専門家に相談し、医療機関を受診することも大切です。</p>	
設問21～25の○の数が、2個以上の方	<ul style="list-style-type: none"> うつ予防 	<p>配偶者や友人と死別したり、仕事などの役割がなくなったりすると、喪失感を感じ、うつ状態になりやすくなります。早めに専門家に相談しましょう。</p>	

3 介護予防教室の案内 (その1)

a ころばん教室 (運動器機能向上プログラム)

対象年齢など 下表のとおり

スタッフ 健康運動指導士、理学療法士、保健師

申込方法 4月22日(金)までに、直接または電話で長寿課地域支援事業担当(☎65・2120)へ。

その他 健康状態により、参加できない場合があります。事前に健康状態を確認するため、地域包括支援センターの職員が訪問します。

b・c・dの教室
は8ページへ!



対象年齢	日時など	場所	内容	定員	参加料
65～79歳	5月13日～10月21日の毎回金曜日 全20回 午前9時30分～11時30分	矢田ふれあいセンター	ストレッチ運動、筋力トレーニング、体力測定、血圧測定など	10人 (先着順)	1,000円 (傷害保険料)

3 介護予防教室の案内 (その2)



① 健口かむかむ教室 (口腔器機能向上プログラム)

対象年齢など 下表のとおり

スタッフ 歯科衛生士、栄養士、保健師

申込方法 3月31日(木)までに、直接または電話で長

寿課地域支援事業担当 (☎65・2120) へ。

その他 健康状態を確認するため、事前に地域包括支援センターの職員が訪問します。

対象年齢	日時など	場所	内容	定員	参加料
65歳以上	4月19日～6月14日の毎回火曜日 全7回 午前10時～11時30分	市役所	口の健康チェック、口の体操、 お手入れなど	15人 (先着順)	無料

② 脳いきいき教室

対象年齢など 下表のとおり

スタッフ 健康運動指導士、保健師

申込方法 3月31日(木)までに、直接または電話で長

寿課地域支援事業担当 (☎65・2120) へ。

その他 すでに認知症と診断されている方や要支援・要介護認定を受けている方は参加できません。

対象年齢	日時など	場所	内容	定員	参加料
65歳以上	5月18日～7月13日の毎回水曜日 全6回 午後2時～3時30分	市役所	認知症の検査、認知症予防の講 話、運動	20人 (先着順)	無料

③ シルバー元気教室

対象年齢 65歳以上

初回日時・場所など 下表のとおり

内容 健康体操、体力測定、レクリエーション、健康講座、血圧測定など

参加料 無料

スタッフ 地域包括支援センター職員

その他 ①事前申し込みは不要 ②初回参加時の健康チェックの結果で、参加の可否を決定します。

問合先 長寿課地域支援事業担当 (☎65・2120)

教室名	場所	初回開催日	通常開催日	時間
西尾	老人の家鶴城会館	4月5日(火)	火曜日	午前10時～11時30分 ※受け付けは午前10時30分まで
西野町	西野町ふれあいセンター	4月12日(火)		
福地南部	福地ふれあいセンター	4月6日(水)	水曜日	
鶴城	高齢者交流広場 さくら会館	4月13日(水)		
福地北部	鶴ヶ池町公民館	4月7日(木)	木曜日	
徳次	高齢者交流広場 とくつぎ福社会館	4月7日(木)		
一色	一色健康センター	4月14日(木)		
東幡豆	東幡豆老人憩の家	4月14日(木)	金曜日	
三和	三和ふれあいセンター	4月8日(金)		
寺津	寺津ふれあいセンター	4月8日(金)		
横須賀	横須賀老人憩の家	4月8日(金)	月曜日	
中畑	中畑公民館	4月4日(月)		
池田	池田ふれあい会館	4月11日(月)		
田貫	田貫公民館	4月5日(火)	火曜日	午後1時30分～3時 ※受け付けは午後2時まで
西幡豆	幡豆老人憩の家	4月5日(火)		
米津	米津ふれあいセンター	4月12日(火)	火曜日	
平坂	西尾勤労会館	4月12日(火)		
前野	一色老人福祉センター	4月12日(火)	水曜日	
白浜	白浜老人憩の家	4月13日(水)		
伊文	高齢者交流広場 伊文福社会館	4月7日(木)	木曜日	
津平	津平老人憩の家	4月7日(木)		
矢田	矢田ふれあいセンター	4月14日(木)		
八ツ面	八ツ面ふれあいセンター	4月14日(木)	金曜日	
室場	室場ふれあいセンター	4月8日(金)		