

## 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	あなたに必要な介護予防は…
設問1～20の○の数が、10個以上の方	<b>運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上</b> です。日常の活動量の低下が心配されます。まずは身の回りのことをできるだけ自分で行いましょう。
設問6～10の○の数が、3個以上の方	<b>運動器の機能向上</b> です。筋力が低下すると転倒しやすくなります。「 <b>ころばん教室</b> 」や「 <b>シルバー元気教室</b> 」などに参加し、転倒・骨折予防に取り組みましょう。
設問11・12が両方○の方	<b>栄養改善</b> です。偏った食生活は低栄養を招きます。「 <b>シルバー元気教室</b> 」などに参加し、栄養改善に取り組みましょう。
設問13～15の○の数が、2個以上の方	<b>口腔機能の向上</b> です。おいしく食べ、会話を楽しむためにも「 <b>健口かむかむ教室</b> 」や「 <b>シルバー元気教室</b> 」に参加し、口の健康づくりに取り組みましょう。
設問16・17のいずれかが○の方	<b>閉じこもり予防</b> です。家に閉じこもってばかりだと、寝たきりや認知症につながる恐れがあります。「 <b>シルバー元気教室</b> 」などに参加し、外出の機会を増やしましょう。
設問18～20の○の数が、1個以上の方	<b>認知症予防</b> です。物忘れが心配な方は「 <b>脳いきいき教室</b> 」に参加しましょう。また、早めに専門医に相談し、医療機関を受診することも大切です。
設問21～25の○の数が、2個以上の方	<b>うつ予防</b> です。配偶者や友達との死別、仕事などの役割がなくなるなどの喪失感からうつ状態になりやすくなります。早めに専門医に相談しましょう。

## 介護予防教室のご案内

### ●ころばん教室（運動器機能向上プログラム）

対象	日時など	場所	内容	定員	参加料
65～79歳の方	10月2日～27年3月19日の毎 木曜日 全20回 午前9時30分 ～11時30分	老人の家 鶴城会館 (未広町)	筋力トレーニング、ストレッチ 体操、体力測定、血圧測定など	10人 (先着順)	1,000円 (傷害保険料)

スタッフ 理学療法士、看護師

申込方法 9月8日(月)～18日(木)に、直接または電話  
で長寿課地域支援担当(☎65・2120)へ。

その他 特別な病気がある方、過去に参加された方

は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、地域支援包括センターの職員が訪問します。

### ●健口かむかむ教室（口腔機能向上プログラム）

対象	日時など	場所	内容	定員	参加料
65歳以上の方	10月14日～12月9日の毎 火曜日 全7回 午前10時～11時30分	吉良町 公民館	口の健康チェック、口の体操、講 話などにより、歯と口の健康管理 について学びます	10人 (先着順)	無料

スタッフ 歯科衛生士、栄養士、保健師

申込方法 9月8日(月)～30日(火)に、直接または電話  
で長寿課地域支援担当(☎65・2120)へ。

その他 過去に参加された方は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、地域支援包括センターの職員が訪問します。

### ●脳いきいき教室

対象	日時など	場所	内容	定員	参加料
65歳以上の方	10月16日～12月11日の毎 木曜日 全6回 午後2時～3時30分	市役所 22会議室 (2階)	認知機能の検査後、脳トレや軽運 動を行います	20人 (先着順)	無料

スタッフ 健康運動指導士、保健師

申込方法 9月10日(水)～10月2日(木)に、直接または  
電話で長寿課地域支援担当(☎65・2120)へ。

その他 医療機関で認知症の治療を受けている方や、要支援・要介護認定を受けている方、過去に参加された方は参加できません。

### ●シルバー元気教室

健康体操や介護予防の講話、レクリエーションなどを、ふれあいセンターや高齢者交流広場などの市

内23会場で行っていきます。詳しくは、長寿課地域支援担当(☎65・2120)へお問い合わせください。

■特集

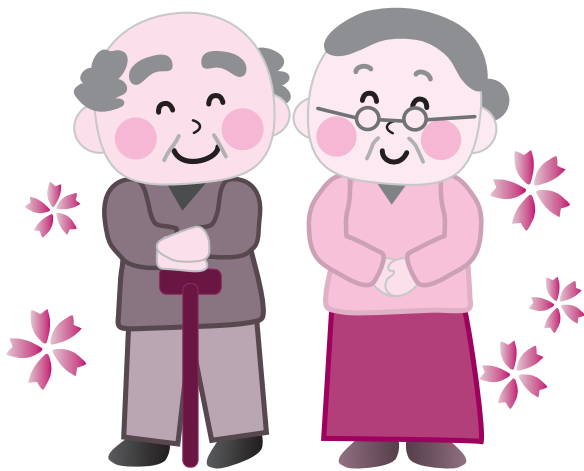
# 介護予防をはじめましょう

問合先 長寿課地域支援担当 (☎65・2120)

「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」と思っていませんか。介護予防は元気なうちに取り組むからこそ、効果的な予防ができるのです。

市では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、特定健診などと同時に「介護予防チェックリスト」を行い、要介護状態になる可能性が高い方には、介護予防教室をご案内しています。

「介護予防チェックリスト」は、現在の心身の健康状態や、日常生活の動作などをチェックし、要介護状態をもたらす原因を早期に発見するためのものです。ぜひ一度チェックし、ご自身の状態を確認してみましょう。



## 介護予防チェックリスト

◆当てはまる項目に○をつけましょう

設問	項	目	チェック
1	バスや電車により、1人で外出していない		
2	日用品の買物をしていない		
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	手すりや壁をつたわずに、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		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がある		
12	自分のBMIが18.5未満である ※計算式：BMI = 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、電話をかけることをしていない		
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が、楽しむことができなくなった		
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られる		
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		

※例えば、身長150cm(1.5m)、体重50kgの人の場合、BMIは50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2となります。