しんまちだよりネットワーク版

府中市の介護予防スローガン「長いきいき生活」をご存知ですか？

☆最近、こんなことはありませんでしたか？

◎病院で要介護認定の申請を勧められた　◎長く歩けなくなった
◎自分の力で生活することに自信がないと思う時がある
◎今までできていた家事ができなくなった　◎外出がおっくうになった

このようなことが原因で生活に支障が出てくると、「介護保険の申請をしたい」とご相談に見える方がいます。「ヘルパーさんにやってもらった方が楽」「福祉用具を使えば便利だ」など容易にサービスに頼れば、生活機能はどんどん低下していきます。介護予防とは、「できる限り介護が必要にならないようにする」「介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことです。いつまでも自分らしく自立して生活するために、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

誰もが「長生きしたい」「いきいきと生活したい」と願うもの。府中市では、いきいきとした生活を「あきらめない！」ために、元の生活を取り戻すことを支援致します。

☆日常生活の支障を改善するためのプログラム

裏面に「心と体の健康チェック」があります。これは 65 歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。介護予防が必要となる目安に該当した方は、短期集中予防サービスを利用して「いきいきとした生活」を取り戻しませんか？

心身の衰えが気になる方

短期集中予防サービス

３か月 12 回の通所サービスです。専門職との面談を行い、①生活の不安を取り除き、②セルフマネジメントができるようになり、③住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるようお手伝いいたします。

利用対象の要件がありますので、ご希望の方は直接地域包括支援センターにお問い合わせください。

その他どなたでも参加できる

一般介護予防事業

フレイル予防講習会
地域交流ひろば
介護予防講座
自主グループ活動など

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

地域包括支援センターではひとり一人に合った介護予防をご案内しています。興味のある方、元気を取り戻したい方、是非一度ご相談ください。

地域包括支援センターしんまち
TEL042-340-5060　FAX042-340-5622　ネットワーク担当　野中

2024 年 3 月 1 日発行

心と体の健康チェック

記入日

年　　月　　日

質問項目				回答欄（　）内は点数		
生活機能		1	バスや電車で1人で外出していますか	はい（0点）	いいえ(1点)	／20
		2	日用品の買い物をしていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	
		3	預貯金の出し入れをしていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	
		4	友人の家を訪ねていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	
		5	家族や友人の相談にのっていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	
	運動	6	階段を手すりや壁をつたわらずにのぼっていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	／5
		7	椅子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	はい（0点）	いいえ(1点)	
		8	15分位続けて歩いていますか	はい（0点）	いいえ(1点)	
		9	この1年間に転んだことがありますか	はい（1点）	いいえ(0点)	
		10	転倒に対する不安は大きいですか	はい（1点）	いいえ(0点)	
	栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい（1点）	いいえ(0点)	／2
		12	体重(　　)kg ÷ 身長(　　)m ÷ 身長(　　)m が18.5未満で「はい」 ※BMI（体格指数）	はい（1点）	いいえ(0点)	
	口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい（1点）	いいえ(0点)	／3
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい（1点）	いいえ(0点)	
		15	口の渇きが気になりますか	はい（1点）	いいえ(0点)	
	閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい（0点）	いいえ(1点)	／2
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい（1点）	いいえ(0点)	
	認知症	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言われますか	はい（1点）	いいえ(0点)	／3
		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	はい（0点）	いいえ(1点)	
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい（1点）	いいえ(0点)	
うつ		21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい（1点）	いいえ(0点)	／5
		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	はい（1点）	いいえ(0点)	
		23	（ここ2週間）以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる	はい（1点）	いいえ(0点)	
		24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい（1点）	いいえ(0点)	
		25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい（1点）	いいえ(0点)	

評価	あなたの点数（　欄の合計点）	介護予防が必要となる目安
生活機能	／ 20	1－２０の合計が**１０点**以上の方は、**全般的な生活機能の低下**に注意が必要です。
運動	／ 5	6－１０の合計が**３点**以上の方は、**運動機能の低下**に注意が必要です。
栄養	／ 2	１１・１２の合計が**２点**以上の方は、**低栄養状態**に注意が必要です。
口腔	／ 3	１３－１５の合計が**２点**以上の方は、**口腔機能の低下**に注意が必要です。
閉じこもり	／ 2	１６に**該当する**方は、**閉じこもり**に注意が必要です。
認知症	／ 3	１８－２０の合計が**１点**以上の方は、**認知機能の低下**に注意が必要です。
うつ	／ 5	２１－２５の合計が**２点**以上の方は、**うつ**に注意が必要です。

●目安に該当しなかった方 → 心身共に元気に生活されています。病気の予防とともに、現在行っている活動を継続することを心がけ、これからも意欲的な生活を送りましょう。

●目安に該当した方 → 心身機能の低下のサインが見られます。元気なうちから介護予防を心がけ、いきいきとした暮らしを続けましょう。