

介護予防事業でますます元気に

いきいき健康チェックリストの判定結果をお知らせします

問い合わせ 介護保険課

☎229-3149 ☎229-3334

年齢を重ねると、日常生活に必要な生活機能の低下が心配されます。日頃の生活をチェックすることで、寝たきりなどの原因となる生活機能の低下を早めに把握し、介護が必要になる前に予防して、健康な身体を保つことが重要です。

市では、日常生活に必要な生活機能の低下を確認するため、65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない人を対象に、4月に「いきいき健康チェックリスト」を送りました。その判定結果で介護予防事業の利用が望ましい人には、介護予防事業の案内を送付します。

介護予防事業の利用が望ましい人

チェックリストの判定の結果、生活機能の低下が認められた人を対象に、次の3つの「シニア健康教室」を開催します。対象となる教室の案内を送りますので、積極的に参加し、介護予防に努めましょう。

また、地域包括支援センターから連絡する場合があります。

運動器機能向上教室

(はつらつ健康教室)

No.6～10の合計が3点以上、
または
No.1～20の合計が10点以上の人

健康運動指導士などの指導で、筋肉を使う運動やバランストレーニング、有酸素運動、ストレッチなど、家庭でもできる体操を行います。

栄養改善教室

(おいしく食べよう健康教室)

No.11～12の合計が2点以上の人

管理栄養士などの指導で、低栄養状態の改善や疾病予防のためのバランスのとれた食生活、調理方法、食材調達方法などを個人に合わせて支援します。

口腔機能向上教室

(お口にっこり健康教室)

No.13～15の合計が2点以上の人

歯科衛生士などの指導により、^{こうくう}口腔内の健康を保つための指導や、^{えんげ}摂食、嚥下機能を向上させるためのトレーニングを行います。

いきいき健康チェックリスト

No.	質問事項	回答	
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
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
6	階段の手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい 0点	いいえ 1点
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分くらい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
11	6カ月間で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
12	次の計算式に身長と体重を入れてBMIを計算してください BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	BMIが 18.5未満 1点	BMIが 18.5以上 0点
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	はい 1点	いいえ 0点
14	お茶や汁物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
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
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
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	はい 1点	いいえ 0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	はい 0点	いいえ 1点
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点

生活機能低下なしの人 (左記にあてはまらない人)

心身ともにおおむね健康な状態です。しかし、元気なうちから心身の機能の衰えを防止することが大切です。ウォーキングなどの軽い運動や、しっかり食べて栄養を摂ること、積極的に外出することなどが大事です。ますます元気になるために、次の教室や、施設などもご利用ください。

■転倒予防教室・認知症予防教室・ふれあいいきいきサロンなど

問い合わせ 津市社会福祉協議会 ☎213-7111

■美里保健センター運動施設

プールやトレーニングルームがあります。利用には、事前に運動施設利用講習会の参加が必要です。

施設利用料 65歳以上150円

問い合わせ 美里保健センター

☎279-8128