

基本チェックリストで介護予防の必要度をチェックしてみましょう！

基本チェックリストは、生活機能（日常生活を維持していくための心身の能力）の状況をチェックするもので、この基本チェックリストや健診結果をもとに、介護予防の必要度を判定します。

質問項目	回答 (いずれかに○をつけてください)		□の 合計	
1 バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	点	
2 日用品の買物をしていますか	はい	いいえ		
3 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ		
4 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ		
5 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ		
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ		
8 15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ		
9 この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ		
10 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ		
11 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	点	
12 身長 (cm) 体重 (Kg) ※(BMI =)	18.5未満	18.5以上		
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	いいえ	点	
14 お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ		
15 口の湯きが気になりますか	はい	いいえ		
16 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ		
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ		
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	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	はい	いいえ		
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ		
項目1～20までの ■合計				点
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	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	はい	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	はい	いいえ		
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	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	はい	いいえ		

項目6～10が3点以上の人
項目11・12で2点の人
項目13～15で2点以上の人
項目1～20までの合計
項目1～20のうち12点以上

介護予防が必要と思われる。地域包括支援センターへご相談ください。

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

《教室の申込み・問合せ》《介護予防についてのご相談》保健福祉課内 地域包括支援センター Tel 47 - 8009

7月1日から 高齢者紙おむつ支給事業が変わります

【平成20年6月30日まで】

- 防水シートとおむつカバーの支給
- 紙おむつの補助金対象利用上限額 6,500 円/月

【平成20年7月1日から】

- 防水シートとおむつカバーの支給がなくなります。
- 紙おむつの補助金対象利用上限額 町民税非課税世帯 6,000 円/月
町民税課税世帯 4,000 円/月

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47・8007



ご理解とご協力をお願いします。

元気なうちから介護予防！～はつらつチャレンジ教室開催～

介護予防は、ささいな変化に気づき、体力維持や生活の工夫をして老化を緩やかにすることが大切です。



高齢になってもいつまでも自分らしくいきいきと暮らせるように、介護予防のための『はつらつチャレンジ教室』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てみませんか！！

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。

【日時】平成20年9月～11月の3カ月間
計12回
(週1回木曜日9時30分～11時30分)

【場所】南条保健福祉センター

【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(定員になり次第、締め切ります)

【申込締切】平成20年8月26日

【教室の流れ】

	ご自宅までお迎え
9時30分～	健康チェック
9時50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
11時30分～	ご自宅までお送り

対象となる方

- 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

参加の流れ

町の健診等を受診

介護予防の必要度チェックである『生活機能評価』(問診【基本チェックリスト】、診察、血液検査等)を同時に実施

結果

『介護予防の取り組みが望ましい』

教室の参加を希望すると参加者一人ひとりにあった介護予防のための個別の計画書を作成

計画に基づき、『はつらつチャレンジ教室』に参加

※ 健診を受けられない方は、地域包括支援センターにご相談ください。