

介護予防の必要度をチェックしてみましょう

いつまでも元気でいきいきした生活を送るためには、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことが大切です。この問診票でご自分の状態を確認しましょう。

質問項目		回答 (いずれかに○をつけてください)		合計
A	1	バスや電車に乗って1人で外出していますか。	0.はい 1.いいえ	点
	2	日用品の買物をしていますか。	0.はい 1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか。	0.はい 1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか。	0.はい 1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか。	0.はい 1.いいえ	
B	6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか。	0.はい 1.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。	0.はい 1.いいえ	
	8	15分程度続けて歩いていますか。	0.はい 1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか。	1.はい 0.いいえ	
C	10	転倒に対する不安は大きいですか。	1.はい 0.いいえ	点
	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	1.はい 0.いいえ	
D	12	身長 (cm) 体重 (Kg) ※(BMI =)	1.18.5未満 0.18.5以上	点
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1.はい 0.いいえ	
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか。	1.はい 0.いいえ	
E	15	口の渇きが気になりますか。	1.はい 0.いいえ	点
	16	週に1回以上は外出していますか。	0.はい 1.いいえ	
F	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1.はい 0.いいえ	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。	1.はい 0.いいえ	
	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。	0.はい 1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1.はい 0.いいえ	
項目1～20までの ■合計				点
G	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1.はい 0.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。	1.はい 0.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。	1.はい 0.いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	1.はい 0.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。	1.はい 0.いいえ	

ちょっと気になるなあ...そんな方は、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。

A : 日常生活に関する項目 B : 運動器の機能の項目 C : 栄養に関する項目
D : 口腔の機能の項目 E : 外出に関する項目 F : 物忘れに関する項目
G : 心に関する項目

1. に該当する項目が多いほど、『介護予防の取り組みの必要度が高い』ということになります。

地域包括支援センターでは、介護予防教室のご案内や介護予防の総合的な相談・支援などを行っています。お気軽にご利用ください。

元気な今が始めどき！介護予防

はつらつ チャレンジ教室を開催！

申込み・問合せ
地域包括支援センター TEL 47-8009

年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないと思っていませんか？日常生活の中ちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自立した生活を送ることが出来ます。

町では、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。いつまでも元気でいきいきと暮らしていくためにぜひご参加ください。

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
・町の健診を受け、『介護予防への取り組みが望ましい』という結果が出た方(もしくは、左ページの問診の結果が気になる方で、主治医等から運動制限を受けていない方
※健診を受けることができない方は、地域包括支援センターにご相談ください。

内容
この教室では、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。

期間
第1期 平成23年9月～11月までの3カ月間
第2期 平成23年12月～平成24年2月までの3カ月間

回数	時間	内容
毎週木曜日 計12回/各期	9時～	自宅までお迎え
	9時30分～	健康チェック
	9時50分～	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 ・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 (日によって内容は変わります)
	11時30分～	自宅までお送り

申し込み
第1期 8月1日(月) (定員になり次第、)
第2期 10月31日(月) (締切ります。)

教室の流れ

指導者
理学療法士、管理栄養士、
歯科衛生士、保健師等

場 所
南条保健福祉センター

定 員
20名/各期

申込締切
20名/各期

参加者の声

