

## さいたま市基本チェックリスト

寝たきりなどの要介護状態も、はじめは身近なきっかけからです。

ちょっとした衰弱のサインに気づき、早めに介護予防に取り組むことで、楽しい生活を送りましょう。

実施日	西暦・平成	年	月	日	被保険者番号						
フリガナ					住 所	さいたま市 区					
氏 名						男・女					
生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	年 齢		電話番号				

質問項目		回答 (いずれかに○)				確認項目
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	0	いいえ	1	総合的な機能
2	日用品の買い物をしていますか	はい	0	いいえ	1	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	0	いいえ	1	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	0	いいえ	1	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	0	いいえ	1	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	0	いいえ	1	運動器
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	いいえ	1	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	0	いいえ	1	
9	この1年間に転んだことはありますか	はい	1	いいえ	0	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	1	いいえ	0	
11	6ヶ月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	はい	1	いいえ	0	栄養
12	身長 cm 体重 kg (体重÷身長÷身長 BMI= )	18.5以上	0	18.5未満	1	
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	いいえ	0	口腔
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	1	いいえ	0	
15	口の渇きが気になりますか	はい	1	いいえ	0	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	0	いいえ	1	閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	1	いいえ	0	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	1	いいえ	0	もの忘れ
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	いいえ	1	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	1	いいえ	0	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	1	いいえ	0	うつ
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	いいえ	0	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	1	いいえ	0	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	1	いいえ	0	
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	いいえ	0	

この基本チェックリストに関する情報は、個人情報の適正な保護のもと、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）などにおける介護予防ケアマネジメントに活用されます。このことに同意をいただける場合には、御署名をお願いします。	御署名
---	-----

(事務処理欄)

受付場所	<input type="checkbox"/> 区役所高齢介護課	<input type="checkbox"/> シニアサポートセンター（地域包括支援センター）
判 定	<input type="checkbox"/> 心身の状態についての心配はないようです	<input type="checkbox"/> 右の項目について早期の取組みが必要です (いずれかに○)
	総合的な機能 運動器                      栄養                      口腔 閉じこもり                  もの忘れ                  うつ	

# 基本チェックリストをお受けになられた方へ



## 「心身の状態についての心配はないようです」と判定された方

現在は日常生活に影響を及ぼす心身能力の低下はみられませんでした。

要介護状態とならないよう、今から外出する機会を作り、地域の社会活動に参加する等、人とのふれあいを心がけ、健康維持に努めましょう。

## 「早期の取組みが必要です」と判定された方

日々の生活において必要となる心身能力の低下がみられました。できる限り自立した生活が営めるよう、今から健康の保持増進、能力の維持向上が出来るようにしましょう。

そのためには、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）の職員が、みなさんの意向を伺いながら、ひとりひとりの心身の状況に合わせた教室参加の計画等を提案します。まずは、お住まいの地域を担当しているシニアサポートセンターへ連絡しましょう。

シニアサポートセンター（地域包括支援センター）とは

シニアサポートセンターでは、年末年始を除き、地域で暮らす高齢のみなさんの介護、福祉、医療等に関するさまざまな相談を受け付けています。各センターでは、専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをしています。

### ～あなたの健康状態を向上させるためには、どんな取組みが必要なのでしょうか？～

加齢による老化は避けられませんが、介護予防に取り組むなど、生活改善によってそのスピードは遅らせることができます。また、衰弱した機能をもとに戻したり、向上させたりすることも可能なのです。心身の機能は使わなければ低下するばかりです。「もう年だから…」と消極的になることは禁物です。生活機能の低下に早めに気づき、何事にも自分でできることを増やす、生きがいや目標をもつなど日々の生活を活発にしていく積極的な姿勢こそが大切なのです。

運動不足	筋力低下や膝・腰痛などは日常生活の活動が制限されてしまい、運動不足になることもあります。体を動かすことで運動器の機能は維持・向上させることができます。 <b>積極的に運動に取り組みましょう。</b>
栄養改善	高齢者の方は「低栄養状態」が心配されます。体を維持する <b>たんぱく質</b> （魚・肉・卵）と活動するために必要な <b>エネルギー</b> （ごはん・パン・麺）になるものを <b>積極的に摂取しましょう。</b>
口腔内ケア	口の中の健康は体全体にも影響します。虫歯、歯周病だけではなく、飲み込む機能の衰えから、誤嚥・肺炎を引き起こすこともあります。 <b>口腔ケアを行いましょう。</b>
閉じこもり予防	家に閉じこもることで心身の生活機能が低下してしまいます。 <b>家の外へ一歩踏み出しましょう。</b>
もの忘れ予防	認知症は根本的な予防・治療が困難な病気ですが、 <b>早期に発見・対処することで、悪化防止につながる</b> ことがあります。
うつ予防	老化や病気、配偶者や友人の死別などがきっかけで落ち込みがちになることがあります。 <b>ひとりで悩まず、周囲の人に相談しましょう。</b>

介護予防は元気なうちからはじめることが大切です！！

各区役所高齢介護課へのお問い合わせは（市外局番は048）

区	TEL	FAX	区	TEL	FAX	区	TEL	FAX
西区	620-2668	620-2768	北区	669-6068	669-6167	大宮区	646-3068	657-1201
見沼区	681-6068	681-6160	中央区	840-6068	840-6167	桜区	856-6178	856-6271
浦和区	829-6153	824-5069	南区	844-7178	844-7277	緑区	712-1178	712-1270
岩槻区	790-0169	790-0267						