

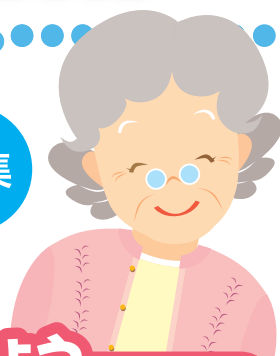
# いつまでも、いきいき元気!!

## 介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、年齢を重ねても自分らしくいきいきと生活できるよう、心身の健康を維持・改善する取り組みです。

本市では、介護予防教室の開催や、パンフレットの配布などを通じて、介護予防を進めています。

特集



### 生活機能評価(介護予防健診)を受診しましょう

対象は、要支援・要介護認定を受けている方を除く、65歳以上の方

心身の衰えや低栄養といった加齢に伴う生活機能の低下をいち早く発見するために、生活機能評価を受診しましょう。

**【期間】** 平成22年3月13日(土)まで

**【会場】** 市内の指定医療機関

**【内容】** チェック票(左ページ参照)を用いた問診、身体計測などのほか、必要に応じて心電図や貧血検査等を行う

**【費用】** 無料

**【受診方法】** 加入する医療保険制度により、受診方法が異なります。

- 国民健康保険加入者…国民健康保険の特定健康診査と同時に受診
- 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者…長寿医療制度の健康診査と同時に受診
- その他の医療保険加入者…生活機能評価を受診

#### 生活機能とは

体や心の動きに加えて、日常生活動作や家事をこなす能力、家庭や社会での役割など「人が生きていくための機能全体」のことです

診断の結果、生活機能の低下が心配される方は…

### 介護予防教室へ参加しましょう

地域包括支援センターの職員が、電話連絡の上、説明に伺います。一人ひとりの心身の状況に合わせて、下記の教室へ参加するための計画を提案・作成します。

- ①元気回復トレーニング教室…ストレッチやヨガなどの簡単な体操
  - ②栄養改善・口腔機能向上教室…効率的な栄養摂取の方法や簡単な調理実習、口の中を清潔に保つ方法の講義 など
  - ③ふれあい教室…レクリエーション、ゲームなどで閉じこもり・認知症・うつを予防
  - ④はつらつ元気教室…①・②・③の内容を合わせた教室
  - ⑤運動器の機能向上教室…マシンを使った筋力トレーニング
- ※費用はいずれも無料です。なお、材料費などの実費負担があります。



▲はつらつ元気教室

将来の介護予防のために以下の教室があります

#### ●うんどう教室

公園や小学校などに設置されているうんどう遊具を使った運動を行います。腰痛や肩こりなどの予防に効果的です。

**【費用】** 無料

**【持ち物】** 運動ができる服装、飲み物

**【申込み】** 当日、直接、会場(市内32か所)へ。  
詳しくは、お住まいの区の高齢介護課へ。

#### ●各公民館で行われる教室

**生きがい健康づくり教室**…介護予防のための体操や、食生活・口腔ケア等の講義 など  
**シニア健康体操教室**…ストレッチ、リズム体操、太極拳、血液循環体操 など

**【費用】** 無料 ※材料費などの実費負担があります。

申し込み方法など、詳しくは、各公民館へ。

#### うんどう遊園地域指導員を派遣します

自治会や老人クラブなど、高齢者が集まって運動を行う場合、うんどう遊具を使用した運動や健康づくりのための体操などを指導する「うんどう遊園地域指導員」を派遣します。

**【対象】** 5人以上で構成されるグループ

**【費用】** 無料

詳しくは、お住まいの区の高齢介護課へ。

### 高齢の方を総合的に支援する地域包括支援センター

高齢の方が、住み慣れた地域でいきいきと安心した生活を送れるよう、支援を行う施設です。  
社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師などが対応します。

◎様々な相談に応じます

高齢者やその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや相談に応じます。またそれ以外にも、健康や福祉、医療や日常生活に関することなど、様々な相談を受け付けています。

◎みなさんの権利を守ります

高齢者が安心していきいきと暮らせるように、様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待・消費者被害などに応じます。

◎自立して生活できるよう支援します

最適な介護予防教室参加プランを提案します。

◎様々な方面からみなさんを支えます

地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、保健・医療機関やボランティア団体などとネットワークを作り、高齢者に暮らしやすい地域作りを目指します。



### 運動器の機能向上教室に参加して

大宮区 宮島 昌さん 87歳

10年前から右股関節に人工関節が入っており、あまり調子が良くなかったのですが、元気になりたいと希望を持って教室に参加しました。

参加しているうちに、身体がとても柔軟になり、靴下を履くのが楽になりました。

同じ目的を持った仲間と一緒に体操するのは楽しいし、よい刺激にもなります。教室がある日はいつも自然と早起しています。

## 生活機能の状態をチェックしてみましょう

生活機能評価(介護予防健診)で使用されるチェック票の一部です。

質問項目(「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください)	0点	1点	集計
バスや電車で1人で外出していますか?	はい	いいえ	① 点
日用品の買い物をしていますか?	はい	いいえ	
預貯金の出し入れをしていますか?	はい	いいえ	
友人の家を訪ねていますか?	はい	いいえ	
家族や友人の相談にのっていますか?	はい	いいえ	
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	② 点
椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか?	はい	いいえ	
15分位続けて歩いていますか?	はい	いいえ	
この1年間に転んだことがありますか?	いいえ	はい	
転倒に対する不安は大きいですか?	いいえ	はい	点
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?	いいえ	はい	③ 点
例を参考にBMI値を計算しましょう。(例)体重60kg身長155cmの場合 $60 \div 1.55 \div 1.55 \approx 25.0$	18.5以上	18.5未満	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか?	いいえ	はい	④ 点
お茶や汁物等でむせることがありますか?	いいえ	はい	
口の渇きが気になりますか?	いいえ	はい	
週に1回以上は外出していますか?	はい	いいえ	⑤ 点
昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	いいえ	はい	
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?	いいえ	はい	⑥ 点
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	
今日が何月何日かわからない時がありますか?	いいえ	はい	

集計の①~⑥の合計が10点以上、②が3点以上、③が2点、④が2点以上のいずれかに該当する場合、生活機能の低下の可能性があるので、生活機能評価を受診しましょう。

①~⑥合計

点

詳しくは、お住まいの区の高齢介護課へ。