

あなたの 元気度は どのくらい？

「基本チェックリスト」で 賢く介護予防！

健康的な生活を保ち、賢い介護予防のため、左のページの「基本チェックリスト」(対象は65歳以上のかたで)ご自分の元気をチェックしてみましょう。

■各項目ごとに、「できるか」ではなく、「普段しているか」という視点で、「はい」「いいえ」をお答えください。

判定結果

- ① 番号1～20で10点以上の場合▶生活機能全般が衰えているおそれあり
- ② 番号6～10で3点以上の場合▶足腰などの筋力が衰えているおそれあり
- ③ 番号11・12で2点の場合▶栄養不足(低栄養)のおそれあり
- ④ 番号13～15で2点以上の場合▶お口の機能が衰えているおそれあり



秋田拠点センターアルヴェで行われた介護予防の「元气づくり教室」の様子。この日は理学療法士の指導のもと、無理なくできるストレッチなどで体を動かしました。もちろん会話も楽しみながら♪

①～④に当てはまるかたは、「介護予防事業」をご利用ください

市では、65歳以上で要介護・要支援認定を受けていないかたを対象に、「元气づくり教室」(通所型は1回につき230円)。訪問型は無料を開催しています。

運動・栄養・口腔のメニューがあり、通所型は、地区コミュニティセンターやデイサービスセンターなどを会場に行っています。ご希望のかたは、下記の「地域包括支援センター」へご相談ください。

ご利用ください！ 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などの専門職がチームを組んで、高齢者が住み慣れた地域で生活していけるよう支援する機関です。

困りごと、心配事、どんなことでもお気軽に、お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

■自立して生活できるよう支援します…高齢者ができる限り在宅で、自立した日常生活を送られるよう、介護予防や健康づくりのお手伝いをします

■高齢者の権利を守ります…成年後見制度の紹介や利用支援、虐待の早期発見・対応に努めるなど、関係機関と連携して高齢者を守ります

■総合相談…介護に関する相談や悩みのほか、健康や福祉、医療や生活に関する相談にも応じます。「どこに相談したらいいかわからない…」といった悩みも、まずはセンターにご相談ください。

地域包括支援センター一覧(18か所)

対象地区▶センター名と連絡先

★八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、大町、旭北、千秋(千秋久保田町を除く)▶八橋地域包括支援センター社協☎(8833)14665

★旭南、川元、川尻、茨島、卸町▶川元地域包括支援センター社協☎(8533)5968

★泉、保戸野▶泉地域包括支援センターリンデンパウム☎(8966)5960

★中通、南通、榎山▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン☎(827)3323

▶「はい」「いいえ」の前にある数字(0か1)の合計で、結果を判定します

| 番号 | 質問項目 | いずれかに○を | |
|----|---------------------------------------|---------|--------|
| 1 | バスや電車を利用して1人で外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 3 | 預貯金のお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 |
| 6 | 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 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分くらい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 |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか | 1. はい | 0. いいえ |
| 11 | 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| 12 | BMI(体格指数=体重÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満ですか | 1. はい | 0. いいえ |
| 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 |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 16 | 週に1度以上は外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 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 |
| 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言われますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 19 | 自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 20 | 今日が何月何日か分からないときがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 21 | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がないと感じますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 22 | (ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなったと感じますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 23 | (ここ2週間)以前は案にできていたことが今ではおっくうに感じられますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 24 | (ここ2週間)自分は役に立つ人間だと思えないことがありますか | 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しますか | 1. はい | 0. いいえ |

*番号21~25で2点以上の場合は、心の健康に注意が必要です。
一度かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

はり・きゅう・マッサージ 受療券を交付します



後期高齢者医療制度の被保険者に、はり・きゅう・マッサージの受療券(1回につき800円を助成する券15枚綴り)を交付します。

今年度まだ申請していないかたが対象です。後期高齢者医療被保険者証を持って、長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、各市民サービスセンターなどでお申し込みください。長寿福祉課 ☎(866)2095

高齢者セーフティ研修会

日時▶7月13日(月)13:30~15:30

会場▶北部市民サービスセンター

秋田臨港警察署署員による「秋田市北部高齢者さがしてネットワーク」の取り組み発表や、特殊詐欺の被害防止対策の講話など。参加無料。直接会場へお越しください。

●問い合わせ 下新城地域包括支援センターニコニコ ☎(872)1300

- ★手形、手形山、東通、千秋久保田町▶東通地域包括支援センターひだまり ☎(884)1405
- ★旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別、柳田、太平、下北手▶旭川地域包括支援センター友遊 ☎(838)1011
- ★広面、横森、桜、桜力丘、桜台、大平台、蛇野▶広面地域包括支援センター桜の園 ☎(853)7240
- ★河辺▶河辺地域包括支援センター社協 ☎(882)5565
- ★勝平▶勝平地域包括支援センターシンシア ☎(883)3055
- ★新屋、浜田、下浜、豊岩▶新屋地域包括支援センターエンデバー ☎(888)8761
- ★牛島、大住、山手台、上北手▶牛島地域包括支援センター南寿園 ☎(838)0304
- ★仁井田、御野場、四ツ小屋、御所野▶御所野地域包括支援センターけやき ☎(826)0951
- ★雄和▶雄和地域包括支援センター緑水苑 ☎(881)3511
- ★寺内、土崎港南、將軍野南、八橋字イサノ▶寺内地域包括支援センター寿光園 ☎(853)6300
- ★將軍野東、將軍野、外旭川▶外旭川地域包括支援センターコネクト ☎(869)7755
- ★土崎港東・中央・西・相染町・古川町▶土崎地域包括支援センター永覚町 ☎(846)6471
- ★土崎港北、港北、飯島(JR奥羽本線東側)▶飯島地域包括支援センター金寿園 ☎(853)5820
- ★飯島(JR奥羽本線西側)、飯島字寄進田、下新城、上新城、金足▶下新城地域包括支援センターニコニコ ☎(872)1300