

「介護予防」をみんなで実践しましょう！



介護予防の目的は、 自分らしい生活

介護予防とは、できる限り介護を必要としないようにする、たとえ介護が必要な状態になってもそれ以上悪くならないようにする取り組みを言います。

介護予防は、身体を動かすことに無理がなく、生活に必要なことが自分でできる、そして社会活動に参加でき、自分らしく生きがいを持って暮らせる生活を目指しています。

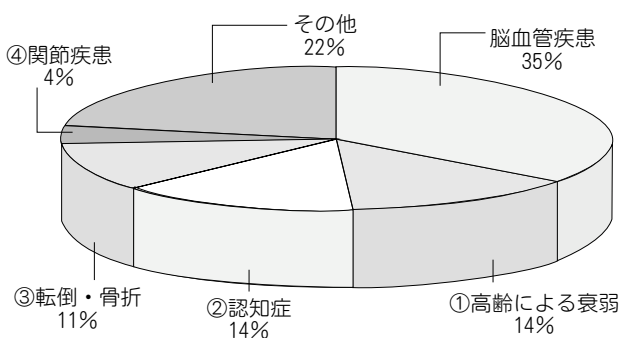
介護が必要となる 原因に注目

介護が必要となる原因として、よく知られている脳血管疾患の他に、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患など老化によるもの（グラフ①～④）が半分近くを占めています。

年齢とともに現れる老化は、ある程度仕方がないものですが、そのまま放っておくと身体は弱るばかりで生活する上で支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりして、生

介護が必要になった原因

（平成16年国民生活基礎調査）



活の質を低下させます。これらを予防するために、介護の原因となる老化のきざしに早く気づき、対処することが大切です。

危険なきざしを 早期発見・早期対処

今年度より、65歳以上の人を対象に、生活機能を自己採点できる質問票（次のページに掲載しています）

の活用を勧めています。質問票は、介護予防の視点から見て、特に気をつけたい老化のきざしに気づきやすくなっています。

まるものが多い場合や、気になることがある人は、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。本人や家族と相談しながらご本人に合った介護予防事業をご紹介します。

足腰をきたえるための運動教室「元気塾」

運動機能の低下があり、医師の診察等により運動することが適当と認められた方が対象です。週2回3か月間、仲間と一緒に運動を通して、日常生活動作の改善・維持を図ります。



▶仲間と楽しく柔軟体操



▶足裏のマッサージも大切です



あなたもチェックしてみよう!

生き生き質問票

次の質問に対して「はい」、「いいえ」のいずれかに○をしてください。

1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
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
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
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	0. はい	1. いいえ
8	15分位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ヵ月間で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が18.5未満ですか (BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)	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	お茶や汁物等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回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
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
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い	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

上記の「生き生き質問票」の点数を数え、気をつけたい老化のきざしを見つけます。

【総合判定】

◆ 1番～20番の質問の合計点数が12点以上
↓
全般的な生活機能が低下しているきざし

◆ 6番～10番の質問の合計点数が5点
↓
身体の運動機能が低下しているきざし

◆ 11番12番の質問の合計点数が2点
↓
栄養不足のきざし

◆ 13番～15番の質問の合計点数が3点
↓
食べ物をかむ、飲み込む機能が低下しているきざし

◆ 16番が1点
↓
閉じこもりのきざし

◆ 18番～20番の質問の合計点数が1点以上
↓
認知症のきざし

◆ 21番～25番の質問の合計点数が2点以上
↓
うつ症状のきざし

老化のきざしが見つかったら、早めに地域包括支援センターまでご相談ください。皆さんが、自分らしく生き生きとした生活を送るためのお手伝いをいたします。

◆相談・問い合わせ先

地域包括支援センター（保健センター内）

☎ 6001 有線 1148