

# はじめよう介護予防

(前編)



まずは自分の心身の状態を  
チェックしましょう!

●地域包括支援センター ☎76-4822

**洞** 爺湖町の高齢化率は4月1日現在で29・8%と、約3人に1人が65歳以上という状況になりました。特に団塊の世代と呼ばれる方々が65歳を迎える平成26年頃には高齢化率は更に進み、約40%(2・5に1人が65歳以上)になることが予測されています。

元気な方は、寝たきりなど介護が必要な状態になるのをでき

る限り防ぐこと。介護を受けている方は、心身の状態が今以上に悪化しないよう維持させること。そのためには、今ある体力や筋力を維持しつつ、家事をしたり外出を楽しんだりすること、食事をおいしく食べること、趣味の活動や友人との交流を続けることなどの様々な活動が大切です。これを『介護予防』とい

く・楽しく・イキイキと生活を送るために、とても大切なことだと言われています。

自分の心身にあった介護予防の方法を選ぶには、まず自分の心身の状態をきちんと把握し、生活機能の低下を早期に知ることが大切です。その方法の一つが、この『生活機能チェックリスト』です。表の『多くチェックが果たしたら、その分野での生活機能が低下してきている証拠ですので、町の基本健診を受けましょう。

病院で主治医の先生に体調管理していただいている方も、介護予防のために年に1度は町の基本健診を受け、生活機能の低下を予防するためのアドバイスを受けることをお勧めします。詳しくは23ページ内の健康診断のご案内を参考にしてください。

後編では、具体的な介護予防の内容についてご紹介します。(7月号予定)

生活機能チェックリストは、健康福祉センターで配布しています。老人クラブや地区の集まりなどで活用したいという希望がありましたら、地域包括支援センター(☎76-4822)へご連絡ください。

## ＜生活機能評価チェックリスト＞

次の1～25までの質問に、「はい」か「いいえ」のあてはまる方に○をつけましょう

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	★はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	★はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	★はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	★はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★はい	いいえ
6	階段をすずりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	★はい	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	はい	★はい	いいえ
8	15分以上続けて歩いていますか	はい	★はい	いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	★はい	いいえ	
10	転ぶことに対する不安は大きいですか	★はい	いいえ	
11	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ	
12	体重( )kg+身長( )m+身長( )mが18.5未満	★はい	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	★はい	いいえ	
14	お茶や汁物でむせることがありますか	★はい	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	★はい	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	★はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあると云われますか	★はい	いいえ	
19	自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	はい	★はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★はい	いいえ	
<b>1～20までに★にいくつ○がつきましたか→ 個</b>				
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★はい	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くなった	★はい	いいえ	
23	(ここ2週間)以前は家にできていたことが今はおっくうに感じられる	★はい	いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	★はい	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	★はい	いいえ	

下にあてはまるものが  
あった人は、基本健診  
を受けましょう!

★に3個以上○がついたら…  
足腰など、運動する力が  
弱ってきています

★に2個○がついたら…  
栄養不足の恐れがあります

★に2個以上○がついたら…  
おくちの働きが  
弱ってきています

★に1個以上○がついたら…  
閉じこもりがちで生活が  
心配されます

★に1個以上○がついたら…  
物忘れが心配されます

★に10個以上○がついたら…  
全体的に体が弱ってきている  
恐れがあります

★に2個以上○がついたら…  
精神的な落ち込み(うつ)が  
心配されます