

介護予防に取り組んで、生き生きと過ごしましょう！

問合せ先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

介護予防に取り組むためには、老化のサインを早期に見つけることが大切です。以下の「基本チェックリスト」にある、25項目の質問に答えて、自分がどのような状態にあるのかを判定してみましょう。判定結果がいずれかに該当した場合は、「短期集中予防サービス」や「おたっしゃサービス」を利用できます。積極的に介護予防に取り組んで、生き生きと過ごしませんか？

①最初に「基本チェックリスト」の質問に答えましょう。

・以下の25項目の質問に答えて、解答欄の「はい」「いいえ」を○で囲んでください。

●基本チェックリスト

区分	質問項目	回答			
バナナ	1 バスや電車で一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乗っていますか	0	はい	1	いいえ
リンゴ	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
オレンジ	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カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	はい	0	いいえ
	12 身長()cm 体重()kg 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
桃	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
ぶどう	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
スイカ	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理由もなく不安を感じ、「憂鬱だ」「悲しい」「何の希望もない」と思う状態。	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くなくなった1 楽しんできた趣味にも興味を感じられなくなり、「何をしても面白くない」と思う状態。	1	はい	0	いいえ
	23 (ここ2週間) 以前楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる1 特に理由はないが、着替えや入浴、食事といった日常なことへのやる気が起きない状態。	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 わけもなく自分を責め、過去のささいな出来事を思い出しては悩んでしまう状態。	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 体調不良など明確な理由がないのに、すぐにひどく疲れ、常に体が重たく感じる状態。	1	はい	0	いいえ
	※上記の状態が2週間以上続いている場合を指します。				

②次に、点数を合計して結果を判定しましょう。

- ・解答欄の「はい」「いいえ」の前にある「0」「1」の点数を足します。
- ・区分にある「果物」ごと、「★」ごとの点を足して、下表に記入してください。
- ・最後に、果物全ての点を足して表に記入してください。
- ・合計点数の横に判定基準があるので、照らし合わせてみましょう。

果物または★ごとに点数を足してください。

区分	数え方	点数	判定基準
リンゴ	No.6～10の点数を足す		3点以上で、運動器機能の低下
オレンジ	No.11・12の点数を足す		2点で栄養状態の悪化
桃	No.13～15の点数を足す		2点以上で、口腔機能の低下
ぶどう	No.16・17の点数を足す		No.16に該当したら、閉じこもりがちな傾向
スイカ	No.18～20の点数を足す		1点以上で、認知機能の低下
★	No.21～25の点数を足す		2点以上で、うつ傾向の可能性
果物全て	No.1～20の点数を足す		10点以上で生活機能全般の低下

③判定結果は…

- ・判定基準と照らし合わせて、いずれかに該当した方は、介護予防を始めましょう。



④利用できるサービスは？ 「短期集中予防サービス」または「おたっしゃサービス」が利用できます。

※サービスを利用するには、利用に関する計画書の作成が必要となりますので、お住まいの近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

短期集中予防サービス

1コース3カ月間通所し、専門職による指導を受け、生活機能の改善を目指します。また、自宅でも介護予防の取り組みを継続できるようアドバイスを行います。



自己負担額1回あたり100円でお得！

家でやる運動も教えてもらえて、楽しいです！

定期的に運動することで体が楽になるよ！



おたっしゃサービス

地域住民やボランティア等が主体となり、運動機能向上や認知症予防の取り組み、参加者同士の交流を行います。週に1回通所します。21団体33会場で行われています。



みんなと一緒に活動するのは楽しい！

週に1回の活動が待ち遠しい！



●相談や利用の手続きなどは、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください！

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462(老健くしろ内)	55-2666	鳥取、大楽毛地区(昭和、鶴野など)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2(ふみぞの東陽ビル1階)	36-1233	愛国地区(美原、芦野、文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15(望洋ふれあい交流センター内)	42-8222	春採地区(興津、桜ヶ岡、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1(阿寒町行政センター内)	66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1(音別町福祉保健センターほほえみ内)	01547-9-5252	音別町全域