

介護予防に取り組んで、生き生きと過ごしましょう！

「基本チェックリスト」で運動や口腔機能の状態をチェック！

問合せ先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

「基本チェックリスト」は、年齢とともに低下する運動や口腔機能の状態を自分で簡単に確認できるチェック表です。日常生活上の普段の自分の状態を知ることが、介護予防の第一歩です。元気なうちから意識して身体を動かしたり活動的な生活を送る介護予防に取り組むことで、介護や支援を必要とする状態になることを防いだり、遅らせたりすることができます。楽しく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、回答欄の「はい」「いいえ」を○で囲んでください。

●基本チェックリスト (65歳以上の方が対象です)

No.	質問項目	回答		結果
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	
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	/5
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	/5
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	/2
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	
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	/3
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	/2
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	/3
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	
チェックリスト番号1～20の合計				/20
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	/5
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) 以前案にできていたことが今ではおっくうに感じられる特に理由はないが、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	

*このような状態が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。

・回答欄の「はい」「いいえ」の前にある「0」「1」の点数を足し、結果の欄に記入します。
・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。

●運動器の機能をチェックします。
【点数が3点以上で、運動器の機能の低下が考えられます】

●栄養状態をチェックします。
【点数が2点以上で、栄養状態の悪化が考えられます】

●口腔機能をチェックします。
【点数が2点以上で、口腔機能の低下が考えられます】

●閉じこもり傾向をチェックします。
【No.16に該当すると閉じこもりがちな傾向が考えられます】

●認知機能をチェックします。
【点数が1点以上で、認知機能の低下が考えられます】

●総合的な生活機能をチェックします。
【点数が10点以上で、生活機能全般の低下が考えられます】

●こころの健康状態をチェックします。
【点数が2点以上で、うつ傾向が考えられます】

③いずれかに該当した方は、今が介護予防に取り組むチャンスです！

※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。



おたっしゃサービス (住民等主体の通所サービス)

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、参加者同士の交流などのサービスを週に1回行っています。現在、20団体26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！



自己負担額
1回あたり
100円



家でやる運動も教えてもらって、楽しいです！

定期的に運動することで体が楽になるよ！



短期集中予防サービス

3カ月間の専門的な指導を行うことで、運動器の機能、認知機能、口腔機能を向上させることを目的とした通所サービスです。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。

●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I (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