

元気でいきいきと暮らすために

お元気日常生活チェック 提出のお願い

健康福祉課地域包括支援センター ☎ (25)1182

フレイルって知っていますか？

フレイルとは「元気な状態と要介護状態の中間」の段階をさします。特にここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響で自宅に閉じこもりがちになり、フレイル状態になるかたが増えやすい傾向にありました。例えば「最近歩くのが遅くなった」「食事中にむせることが増えた」「外出がおっくうになってきた」といったことはありませんか。これらはフレイルの始まりかもしれません。フレイルは早期に対策を行えば元の元気な状態に戻る可能性がある時期とされているので、歳のせいだと放っておかず、早めの効果的な対策が望まれます。

フレイル対策の3つのポイント

- ①健康なお口で栄養ある食事をしっかり食べる
- ②体を動かす機会を持つ
- ③社会とのつながり(仕事、趣味、地域の活動など)

市の介護保険の要支援・要介護認定率は、80歳代になると大幅に上がっています。そのため、その前の段階である75歳のかたを対象に「お元気日常生活チェック」を郵送し、心身や生活機能低下のおそれがあるかたには、医療・介護の専門員(保健師・ケアマネジャー・社会福祉士・理学療法士)が早期に介護予防に取り組んでいただけるよう案内をしています。お元気日常生活チェックが届いたかたは、6月30日(日)までに同封の返信用封筒にてご返信ください。

介護予防の取り組みとして、心身や生活機能低下に合わせて、運動・口腔・栄養の状態を改善するサービスを利用することができます。今までに参加されたかたからは「歩きやすくなり、体が軽くなった」「口腔ケアについての知識がついた」などの感想を多数いただきました。対象のかたには後日、個別に案内を差し上げますので、要介護状態になることを予防し、これからもいきいきと暮らしていけるよう、この機会に参加してみたいかたでしょうか。

お元くらぶメニュー

運動機能に低下がみられたかた

➡お元くらぶ(運動)

通所型：毎週火曜日(6か月間)



栄養状態の改善が必要なかた

➡お元くらぶ(栄養)

通所・訪問型：月1回(3か月間)

お口の機能に低下がみられたかた

➡お元くらぶ(口腔)

通所・訪問型：月1回(3か月間)



どの教室も  
参加費無料です。

お元気日常生活チェック

No.	質問項目	いずれかに○	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	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	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	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	はい	いいえ
12	現在の身長と体重を記入してください 身長 _____ cm 体重 _____ kg		
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	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の湯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	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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	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	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
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		
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りましたか		
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ますか		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		
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
*お元くらぶ(運動・お口・栄養)の参加を希望しますか		はい	いいえ

6月30日(日)までに  
同封の返信用封筒で  
回答をお願いします。

教室参加を希望する  
かたは、「はい」に○を  
つけてください。

対象：75歳のかた(令和6年4月1日現在) ※介護保険の認定を受けていない人に限る