

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

6月19日(金)までに
同封の返信用封筒で
回答を返送してください。

市の介護保険の要支援・要介護認定率は80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、普段の心身機能・生活機能を確認します。早期に介護予防の取り組みを始めることにより、いつまでも元気で暮らせることを目標とします。

介護予防の取り組みとしては、心身や生活機能低下に合わせる運動・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。

運動のサービに参加されたかたからは「家事がしやすくなった」「バスに乗って出かけるようになった」などの感想をいただきました。対象のかたには参加をお勧めします。

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	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	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	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

お元気日常生活チェック(一部抜粋)

お元気くらぶメニュー

運動機能に低下がみられたかた

お元気くらぶ (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

お元気くらぶ (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

お元気くらぶ (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



新型コロナウイルス感染症について高齢者として気を付けたいポイント

自宅でできる簡単な運動

〈もも上げ〉

ゆっくりと左右 20 回ずつ

- ①姿勢よく座ります
- ②上半身が後ろに倒れないようにゆっくり上げ、ゆっくり下げます



〈ひざ伸ばし〉

ゆっくりと左右 20 回ずつ

- ①姿勢よく座ります
- ②上半身が後ろに倒れないようにつま先は天井へ向けます



生活不活発になっていませんか？

糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちのかたは、感染症が重症化しやすいといわれますので十分注意してください。

一方、感染をおそれるあまり、外出や活動を控えすぎて動かないこと(生活不活発)により身体や頭の動きが低下してしまいかたがみえます。それにより、歩くことや身の回りのことが行いにくくなり、疲れやすい虚弱な体になります。

なってしまいます。元気を保つために次のことを心がけましょう。

- ①健康なお口で栄養ある食事をしっかりと食べる
- ②体を動かす機会を持つ
- ③人とつながり・支え合いを大切にする

感染症予防のため人との接触は極力控える必要がありますので、電話やメールの活用がおすすです。感染症予防による自粛生活期間中であっても、自宅でできる簡単な運動の紹介をします。