

元気でき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

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、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、いつまでも元気でいきいきと暮らすことを目標とします。

お元気日常生活チェックが届いたかたは、6月25日(金)までに同封の返信用封筒で回答を返信してください。

介護予防の取り組みとして、心身機能・生活機能の低下に合わせて、「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出来ます。

運動のサービに参加したかたからは、「家事がしやすくなった」「家の階段が昇れるようになった」などの感想をいただきました。対象のかたは、参加をお勧めします。

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

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ていますので十分注意してください。

ただ、なかには感染を恐れるあまり、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あります。歩くことや身の回りのことが行いにくくなり、疲れやすく、虚弱な体になつてしまいます。元気を保つために次のことに気をつけましょう。

- 健康なお口で栄養ある食事をしっかり食べる
- 体を動かす機会を持つ
- 人とのつながり・支え合いを大切に（マスクの着用と3密を避ける感染症対策に配慮した活動や電話やメールの活用もおすすです）

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）

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		
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	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云われますか	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つた		
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らる		
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
*お元気くらぶ(運動・お口・栄養)の参加を希望しますか		はい	いいえ

6月25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。

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3年5月1日現在）※介護保険の認定を受けていない人に限る