

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

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30日(木)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できます。

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」「歩きやすくなり、体が軽くなった」などの感想を多数

いただきました。対象のかたは、参加をお勧めします。

生活不活発になっていませんか

新型コロナウイルス感染症の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うかたがいます。放置すると、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ってしまいます。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と食べる**
- **体を動かす機会を持つ**
- **人とのつながり・支え合いを大切にする(マスクの着用と消毒、3密を避けるなどの感染症対策に配慮したうえで活動していきましょ)**

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したか		
3	預貯金の出し入れをしていましたか		
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 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> 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		
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		
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(木)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 ※介護保険の認定を受けていない人に限る(令和4年4月1日現在)