

元気でいきいきと暮らすために

～鳥羽地区・加茂地区・坂手地区・答志地区のみなさんへ～
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



元気でいきいきと暮らすために

市では、介護保険の認定を受けていない高齢者を対象に「お元気日常生活チェック」を行います。みなさんにとってでも元気で過ごしていただけるよう、普段の心身機能・生活機能を確認し、介護予防の必要な方に介護予防教室への参加をご案内していきます。

今年度は、鳥羽地区・加茂地区・坂手地区・答志地区で実施します。（その他の地区では来年度に実施します）
対象となるかたには、5月1日ごろに「お元気日常生活チェック」（表1）を郵送しますので、5月15日（木）までに同封の返信用封筒で提出をお願いします。

「お元気日常生活チェック」で生活機能低下の疑いがみられたかたには、「お元氣くらぶ（介護予防教室）」への参加をお勧めします

生活機能低下の疑いがみられ、教室を希望するかたに運動・お口・栄養（低栄養）の教室を行っています。

これまでに教室へ参加されたかたからは「体を動かすことが楽しくなった」「足の痛みが楽になった」などのご意見・ご感想が多数寄せられています。

運動教室



運動機能に低下がみられたかた

回数：10回（週1回程度）

お口の教室



お口の機能に低下がみられたかた

回数：3回（月1回程度）

栄養（低栄養）教室



栄養状態の改善が必要なかた

回数：3～6回（概ね月1回程度）

※栄養教室は、参加人数により訪問となる場合があります。

※教室で効果の判定を行うため、指定回数の参加をお願いします。

お元氣くらぶ
メニュー

どの教室も
参加費無料です



（表1）

お元気日常生活チェック

5月15日（木）までに 同封の返信用封筒で回答をお願いします。

| 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ヵ月間で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 |

| No. | 質問項目 | いずれかに○ | |
|-----|------------------------------------|--------|-----|
| 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 | はい | いいえ |
| 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 | はい | いいえ |
| 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れる | はい | いいえ |
| 24 | （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない | はい | 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 | はい | いいえ |

お元氣くらぶ（介護予防教室）の参加を希望しますか

はい いいえ

教室参加を希望するかたは「はい」に○をつけてください。