

特定高齢者の対象となつたかたは

介護予防教室に参加しましょう

地域包括支援センター
☎ 1182

生活機能評価は お済みですか？

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上のみなさん、8月から行われている生活機能評価は受けましたか？

生活機能評価を受け、チェックリスト（表1）の回答の

結果、生活機能に低下がみられ、医師から介護予防が望ましいと判定されたかた（特定高齢者）は、運動や食事、お口のケアの方法などを知っていただく介護予防教室「お元氣くらぶ」に参加することができます。

「お元氣くらぶ」には
どうやって参加するの？

地域包括支援センターの
職員が訪問します

特定高齢者の対象となつたかたを訪問して、「お元氣くらぶ」について説明し、参加をお勧めします。

参加を希望されたかたには、身体状況や生活状況などをお聞きし、介護予防プランを作成します。

参加者の状況に応じた
運動や指導を行います

◆運動機能に低下がみられたかたには

・身体状況の変化をみるため、教室参加前と参加後に体力測定を行います。

・身体の柔軟性と筋力、バランス能力を養うため、参加者の身体状況に合わせてストレッチ体操・レクリエーション・筋力トレーニングなどを行います。

介護予防教室「お元氣くらぶ」

場所 保健福祉センターひだまり

* 離島については、参加希望人数を考慮しながら開催方法を決定します。

開催時間 2時間程度

参加料金 無料

日程 くわしくは、訪問時に説明します。



表1 介護予防のための基本チェックリスト

No.	質 問 項 目
1	バスや電車で1人で外出していますか
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	いす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
8	15分くらい続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
12	BMIが18.5未満ですか(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物などでむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の機会が減っていますか
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言われますか
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
20	今日が何月何日かわからないことがありますか
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った
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れる
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

◆お口の機能に低下がみられたかたには

・食べる楽しみや話すことを通していつまでも元気に過ごせるよう、お口の手入れの話や飲み込みをよくする体操などを行います。

◆低栄養がみられたかたには

・高齢期に必要な栄養について学び、低栄養状態の改善を図ることで、いつまでも元気に過ごせるように支援します。

「お元氣くらぶ」は、平成18年度に介護保険法が改正されたときから開催しています。これまで教室に参加されたか

たからは、「体が動かしやすくなった」「痛いながらも足の動きが違う」「口の体操をするようになって、飲み込みが楽になった」「同世代のかたと話ができよかった」「教室で覚えた体操を家でも行っている」などの感想が寄せられています。

◆ ◆ ◆

生活機能評価は、12月まで行っています。まだ受けていないかたは、受診してください。そして、特定高齢者の対象となつたかたは、ぜひ「お元氣くらぶ」に参加してください。