

いつまでも健康でいるために 基本チェックリストで自分の心身の状態をチェックしてみましょう!

基本チェックリストは、自分の心やからだの状態を自分で把握するためにも大切なものです。自分の状態を時々確認して、変化が見られたり心配なことが見つかったら市地域包括支援センターにご相談ください。

No	基本チェックリスト	回答欄		得点
		いずれかに○		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0:はい	1:いいえ	点
2	日用品の買物をしていますか	0:はい	1:いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0:はい	1:いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0:はい	1:いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0:はい	1: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	0:はい	1: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	0:はい	1:いいえ	点
8	15分位続けて歩いていますか	0:はい	1:いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1:はい	0:いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1:はい	0:いいえ	
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ	点
12	BMIが18.5未満である あなたのBMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m	1:はい	0:いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1:はい	0:いいえ	点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1:はい	0:いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	1:はい	0:いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0:はい	1:いいえ	点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい	0:いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1:はい	0: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	0:はい	1:いいえ	点
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい	0:いいえ	
No.1~No.20の合計				
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1:はい	0:いいえ	点
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	1:はい	0: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	1:はい	0:いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい	0: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	1:はい	0:いいえ	

チェック結果 (該当している項目 □ にチェックしてみましょう)

- ① No.6~10の得点が3点以上の場合……運動機能の低下に注意が必要です。
- ② No.11~12の得点が2点の場合……低栄養状態に注意が必要です。
- ③ No.13~15の得点が2点以上の場合……口腔機能などの低下に注意が必要です。
- ④ No.1~20の得点が10点以上の場合……全般的な生活機能の低下に注意が必要です。
- ⑤ ①~④に該当しない場合、あなたの生活機能は現在のところ特に心配はないようです。

①~④のいずれかに該当する人や、⑤に該当したけれど少しでも気になる点がある人は、市地域包括支援センターまたは、お近くの総合相談窓口(4ページ参照)へご相談ください。

介護予防ケアマネジメント

介護予防でいつまでも自分らしい生活を

年をとると体の機能などが低下してくるのは仕方ないと思いませんか?
人生80年といわれる今日、いくつになっても生きがいをもち自分らしく過ごすためには、心とからだもできるだけ長く健康を保ち続けることが大切です。



最近、元気で活動的な高齢者も多く「介護や支援の話など、自分にはまだ関係ない!」と思っている人がいますが、高齢化が進む中で、介護が必要となる人だけでなく、家事や身の周りの支度などを自分だけで行うのが難しくなり、日常生活の中で少し支援を必要とする人が増えています。

高齢になるとからだの機能は少しずつ変化していきます。少し歩きづらい、疲れやすいなどと感じたとき、年のせいだからとあきらめて、日頃行っていた活動や外出をしなくなると、活動が低下し筋力が衰えたり関節が固くなったりします。また、食欲が減り栄養不足になってしまい、体力が落ち、気力や意欲もわなくなることがあります。その結果、さらに体を動かしづらくなり、活動が低下することで負のスパイラルに陥り、ちょっとした不調から支援や介護が必要になることがあります。

ちょっとした不調から、支援や介護が必要な状態につながります

介護予防は、「要介護状態にならないようにできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態でもその悪化をできる限り防ぎ軽減を目指すこと」と定義されていますが、単に介護が必要な状態になるのを防ぐために行うものではありません。いつまでも自分らしい生活を維持できるように、高齢者が自ら、日ごろから積極的に外出して地域の活動に参加したり、地域の人と交流したりするなど、生きがいややりがいを見つけ自己実現を果たすことで、生涯を通じて「介護予防」に取り組むことが重要なことです。

市は、早くから心やからだの機能が低下して動きづらくなることを予防するため、65歳以上の人を対象に「基本チェックリスト」を配布し、その結果によって、「自主活動の支援や健康を維持する介護予防事業への参加を呼び掛けています。また、地域サロンなど的高齢者が誰でも参加できる場や機会を増やし、高齢者の介護予防の取り組みを支援しています。

あなたの「したいこと」「できること」になり「たいこと」を大切に

「こういう生活をしていきたい」「こんな夢を実現させたい」という、一人一人の生活・人生、自己実現を支援するのが介護予防の目的です。何よりあなたの意思、意欲が尊重されます。

介護予防は、社会参加や生きがいづくり

