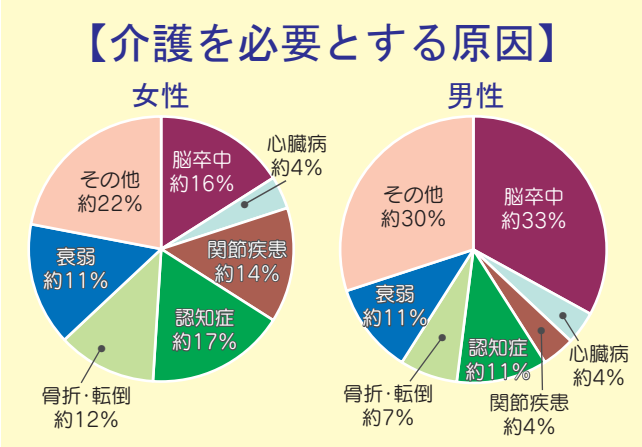
わが街の 健康応援団

元気なうちから始める介護予防！

●問い合わせ／地域包括支援係☎53-3333

年齢とともに現れる『老化』は、ある程度は仕方のないことです。しかし、そのまま放っておくと体は弱るばかりで、生活をする上で支障が出たりするなど、生活の質が低下する原因になります。

高齢者が介護を必要とする原因として、男性の場合、脳卒中が30％以上を占めるのに対し、女性の場合、衰弱、関節疾患、骨折・転倒が40％を占めています。



男性は、脳卒中の原因となる糖尿病などの生活習慣病に気をつけましょう。女性は、関節疾患などの原因となる骨粗しょう症や筋肉量の低下に気をつけましょう。

毎日を楽しみながら年を重ねていくためにも、バランスの良い食事と毎日の生活に運動を取り入れ、元気なうちから介護予防を始めましょう。

介護予防チェックシートにご協力を

高齢者の日常生活における『危険な老化のサイン』を早期に発見し、介護予防に取り組んでもらうために、『介護予防チェックシート』を８月下旬までに送付しますので、ご協力お願いします。

なお、介護予防が必要と判定された人には、10月頃に結果のお知らせと介護予防事業の案内をします。

●対象者／70歳以上でひとり暮らし、75歳以上でひとり暮らしまたは夫婦世帯等で要介護や要支援認定を受けていない人

■介護予防チェック

※あてはまる□の中に『レ』でチェック

No.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で１人で外出をしていますか	□	□★
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らずに昇っていますか	□	□★
7	椅子に座った状態から何に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カ月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか	□★	□
12	自分のBMI※が18.5未満である(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	お茶や汁物等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回数が減っていますか	□★	□
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等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時がありますか	□★	□

※『BMI』は肥満や低体重の判定に用いられる指数のこと。数値『22』が最も疾病が少ないとされている。

チェックした箇所の『★』の数が…

- ▶１～20で『★』が10個以上の人……日常生活全般の低下のサイン
- ▶６～10で『★』が３個以上の人……運動機能低下のサイン
- ▶11・12で『★』の数が２個の人……低栄養のサイン
- ▶16で『★』がついた人……閉じこもりのサイン
- ▶18～20で『★』の数が１個以上の人…認知症のサイン

[次へ] [前へ]