

あなたの生活機能をチェックしてみましょう

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日頃から、下の表でチェックしておきましょう。

●基本チェックリスト

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	運動 3項目 以上に 該当	10項目 以上に 該当
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		
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	栄養 2項目に 該当	
12	身長 cm 体重 kg (注) BMIが18.5未満ですか	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	口腔 2項目 以上に 該当	
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	口の渇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	閉じこもり No.16に 該当	
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	認知機能 1項目 以上に 該当	
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		
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		
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	うつ 2項目 以上に 該当	
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		

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



1. の回答にチェックが入った場合、運動器機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど、なんらかの生活機能の低下が心配されます。地域包括支援センターにご相談ください。

地域支援事業による介護予防事業

地域支援事業は、認定審査で「非該当（自立）」と判定された方や地域のすべての高齢者を対象に、これからも住み慣れた地域で、元気に暮らしていただけるよう、さまざまなサービスを提供する事業です。

問い合わせ先

播磨町地域包括支援センター TEL.079-435-1841
播磨町保険年金グループ TEL.079-435-2582
播磨町福祉グループ TEL.079-435-2361

①地域包括支援センター 介護予防教室

地域包括支援センターの職員が地域の高齢者の集まりに出向いて介護予防と健康づくりのお手伝いをします。

②シニア元気アップ出前講座

地域の高齢者の集まりに介護予防体操などの運動指導員を派遣します。

③「いきいき100歳体操」地域教室

身近な地域の集会所などで「いきいき100歳体操」を開きませんか？
重錘バンド、CD、DVDを貸与し、講師を派遣します。

④介護支援ボランティア養成講座

ボランティア活動に関心のある方はどなたでも受講できます。



⑤介護支援ボランティア【結い・はりま】

養成講座修了者からなるボランティアグループです。施設や居宅での話し相手や「つどいカフェ」の開催など、様々な活動をしています。

⑥地域ふれあい介護相談

身近な介護施設で、介護の相談や講演会、施設見学など開催します。介護相談は通年可能です。

⑦楽々くらぶ

介護予防を目的に、軽い運動をしたり、栄養や歯のお話を聞いたり、レクリエーションを実施します。（専門職による指導と介護スタッフによるきめ細やかな見守りが受けられます。）

- 月4回、5会場で開催（福社会館、東部コミセン、西部コミセン、南部コミセン、野添コミセン）
- 自己負担あり ●必要な方には送迎あり

対象者は「基本チェックリスト」により、何らかの介護予防が必要とされる方です。