

## 基本チェックリスト

以下の25個の質問項目で、あなたのからだの元気づくり度を確認してみましょう。

番号	質問項目	回答 (いずれかに○)	
1	バスや電車で一人で外出していますか。	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか。	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分程度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ヵ月間で2～3Kg以上の体重減少はありましたか。	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg BMI ( ) ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	1 (BMI18.5未満)	
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
14	お茶や汁物など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
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「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われるか。	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
20	今日が何月何日かわからないときがありますか。	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
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

※ 該当項目に一つでも「○」がつけば、生活機能の低下がみられる方【事業対象者】に該当します

区分	全般	運動	栄養	口腔	閉じこもり	認知	うつ	判定
番号	1～20	6～10	11～12	13～15	16～17	18～20	21～25	<input type="checkbox"/> 介護予防・生活支援サービス事業 <input type="checkbox"/> 一般介護予防事業 <input type="checkbox"/> 要介護(支援)認定申請
判定基準	10点以上	3点以上	2点すべて	2点以上	16に該当	1点以上	2点以上	
該当項目 ※ ○をする								

## ● 緩和型デイサービス

# 介護予防と元気づくりに取り組んでみませんか？



新型コロナウイルス感染症の行動制限が緩和され、少しずつ外出や人と集まる場に行きやすくなりました。介護保険制度の中には介護の支援だけではなく、体力づくりや脳活性化体操(脳トレ)、人との交流などに取り組むことで、体力面や認知面などの予防活動ができる事業があります。町内には2ヵ所の緩和型デイサービスがあり、その特色や内容を紹介します。

### 緩和型 デイサービスに 参加するには？

介護保険制度の中で「介護予防・日常生活支援総合事業」に位置づけられます。サービスを利用できる方は、「基本チェックリスト(次ページ参照)」で生活機能の低下がみられる方【事業対象者】と、介護申請をして「要支援1・2」の認定を受けた方です。

### 岩滝あじさい苑 ひより

- 曜日 火・水・木曜日  
※ 週1回、固定の曜日に利用
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 岩滝コミュニティセンター
- 定員 10人
- 内容 健康チェック(血圧など)、健康相談、プレミアムジム、マシントレーニング2種、自転車こぎ、イージーウォーク、体幹バランスマットなど



### 社会福祉協議会 すこやか体操

- 曜日 月・金曜日(定員はなく、参加希望者が増えた場合は実施曜日が増えます)  
※ 週1回、固定の曜日に利用
- 時間 午後1時15分～3時15分
- 会場 岩滝ふれあいセンター
- 内容 血圧測定・健康相談、準備体操脳活性化体操、ダンベルやチューブを使った筋力アップ、音楽に合わせた有酸素運動・ラジオ体操



¥ 425 円 / 回 (2事業所とも同額)

無料の送迎があります  
※ あじさい苑 ひよりは岩滝地域のみ

問・申 地域包括支援センター(福祉課内) ☎ 43-9021

午前8時30分～午後5時15分  
(土日および祝日を除く)