

見つめよう

自身の健康と生活

生活機能把握事業は、日常生活を維持するために必要な機能を確認するためのものです。年に1回の生活機能チェックで、自分の健康と生活を見直してみませんか。

生活機能把握事業は、平成22年度までは成人健(検)診と併せて実施していましたが、国の制度の変更により4月から自分でチェックする25項目の「基本チェックリスト」を用いて実施する方式に変わりました。

事業の流れ

① 4月1日現在65歳以上の人に

4月末から順次、案内と基本チェックリスト、返信用封筒を送ります。4月2日以降に65歳になり生活機能把握事業を希望する人は、高齢者福祉課☎20・1537へ連絡してください

② 回答した基本チェックリストに

ついては、返信用封筒に入れて

返送するか直接高齢者福祉課(市役所議会棟1階)へ届けてください

③ 約1カ月後、基本チェックリストの結果により、生活機能の向上に取り組むことが望ましいと判定された人には、シニア健康教室の案内を個別に郵送します

足腰の筋力などの運動器機能

基本チェックリストとは

基本チェックリスト

- ① バスや電車で一人で外出していない
- ② 日用品の買物をしていない
- ③ 預貯金の出し入れをしていない
- ④ 友人の家を訪ねていない
- ⑤ 家族や友人の相談にのっていない
- ⑥ 階段は手すりや壁を伝って昇っている
- ⑦ いすに座った状態から立ち上がる時は、何かにつかまっている
- ⑧ 15分位続けて歩いていない
- ⑨ この1年間に転んだことがある
- ⑩ 転倒に対する不安は大きい
- ⑪ 6カ月間で2~3kg以上の体重減少があった
- ⑫ BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))は18.5未満である
- ⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ⑭ お茶や汁物などでむせることがある
- ⑮ 口の渇きが気になる
- ⑯ 週に1度も外出していない
- ⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っている
- 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る
- ⑲ 自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていない
- ⑳ 今日が何月何日か分からない時がある
- 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



健康を維持するために(いきいき元気倶楽部)

や、かむ、飲み込むなどの口腔機能、栄養などの生活機能の状態をチェックするものです(左表)。次のいずれかに当てはまる場合は、「シニア健康教室」の受講を推奨しており、後日案内を送付します。

- ①~②0で10項目以上
- ③~⑩で3項目以上
- ⑪⑫の両方
- ⑬~⑮で2項目以上

これらに当てはまらない場合は、生活機能の低下はないと思われるので個別の通知は行いませんが、健診などを活用して、今後も健康的な生活を心掛けましょう。

シニア健康教室とは

運動器機能向上の「いきいき元気倶楽部」、口腔機能向上の「歯つらつ健口教室」、認知症予防の「脳力ぐっとアップ教室」の3教室があり、7月中旬から開催します。

シニア健康教室

会場=各公民館など 定員=各20人程度

| 教室名 | いきいき元気倶楽部 | 歯つらつ健口教室 | 脳力ぐっとアップ教室 |
|-----|--|-------------------------------------|--|
| 内容 | 運動器機能向上支援。自立した生活を送ることができるよう筋力向上のための運動を行う | 口腔機能向上支援。食事がおいしく食べられるよう口腔ケアや口の体操を行う | 認知症予防支援。生き生きとした生活を送るために脳の活性化を図る体操やクイズ、ゲームなどを行う |
| 回数 | 1コース12回(4会場) | 1コース7回(4会場) | 1コース5カ月間(2会場) |

対象は、市からシニア健康教室の案内が届いた人です。案内を受け取った人で参加を希望する人は、電話で高齢者福祉課に申し込んでください。申し込みがあった場合、教室の詳細な案内や教室運営上の必要事項の確認などのため、地区の地域包括支援センター職員が自宅に訪問します。

※くわしくは高齢者福祉課☎20・1537へ。