

楽しみながら生活機能の向上を



元気にいきいきと暮らすため、「シニア健康生活チェック」で自分の健康や生活を見直し、「シニア健康教室」で生活機能の向上に取り組みましょう。

市では、65歳以上の人を対象とした「シニア健康生活チェック」により、「シニア健康教室」への参加が望ましいと判定された人に、案内を通知しています。元気で自立した生活を送るため、シニア健康教室を生活改善のきっかけにしてみませんか。

○⑬～⑮で2項目以上
これらに当てはまらない場合、生活機能の低下がないと判定され、個別の通知はありません。健診などを活用し、今後も健康的な生活を心掛けましょう。

シニア健康教室で いつまでも元氣な生活を

シニア健康生活チェックで 生活機能の現状を確認

最近、「体力が落ちた」、「転びやすくなった」、「食事でむせることが多くなった」などと感じることはありませんか。「シニア健康生活チェック」では、25項目の「基本チェックリスト」(3ペーシ)を使い、足腰の筋力などの運動器機能、かむ・飲み込むなどの口腔機能や、栄養状態などを確認します。

- ①～⑳で10項目以上
- ⑥～⑩で3項目以上
- ⑪⑫の両項目

シニア健康生活チェックの結果により、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送付します。

シニア健康教室は、運動器機能向上のための「いきいき元氣倶楽部」、口腔機能向上・栄養改善のための「歯つらつ健口教室」、認知症予防のための「脳力ぐっとアップ教室」の3教室です。シニア健康生活チェックの結果、自分が対象となった教室に参加してください。

「足腰が痛いので自分は無理」

☑ 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

① 4月1日現在65歳以上で、介護認定・要支援・要介護を受けていない人に、4月末から順次、案内・基本チェックリスト・返

④ 案内を受け取り、参加を希望する人は、電話で高齢者福祉課に

1月)、保健福祉館(11~2月)、

会場 下総公民館(7~12月)、中

「年のせいだから」などと考え、教室を通じた生活改善を諦めないでください。教室に参加している人たちの思いは、皆さんと同じです。ほかの参加者と体を動かしたり話をしたりして、気分を変えてみましょう。仲間たちと楽しく参加しているうちに、皆さんの心や体に変化が現れてくるはず。教室への参加を、皆さんの生活機能を向上させるきっかけにしましょう。

参加までの流れ

① 4月1日現在65歳以上で、介護認定・要支援・要介護を受けていない人に、4月末から順次、案内・基本チェックリスト・返

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、シニア健康教室の案内を送付します

脳力ぐっとアップ教室(全18回) 脳の活性化を図り認知症を予防するため、体操や簡単な計算、ク

いきいき元気倶楽部に参加して

教室で取り組むのは、椅子に座った状態での体操など、易しいものばかり。友達に会いに行く感覚で通っているうちに、楽に歩けるようになったり、長時間立っていられるようになったりと、びっくりするくらいの効果がありました。適度な運動を続けることの大切さを知る、よい機会だったと思います。ぜひ、多くの人に参加してもらって、健康的でいきいきした毎日を楽しんでほしいですね。



飯田アツ子さん(成井) 岩立万里子さん(滑川)
金澤美佐保さん(高) 近藤 博子さん(高)

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。