

# 見つけよう危険な老化のサイン

市では介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に「シニア健康チェック」を行い、生活の改善が望ましいと判定された人に「シニア健康教室」を案内しています。平成27年度からシニア健康チェックの方法が職員と面接しながら確認する方法に変更されました。

## シニア健康チェック

最近、「階段を昇り降りするの  
が大変になった」「食事で汁物を飲

むときにむせることが多くなつた」などと感じることはありませんか。

シニア健康チェックでは、25項目の「基本チェックリスト」を用いて、足腰の筋力などの運動器機能や、理解力・判断力などの認知機能、かむ・飲み込むなどの口腔機能、栄養状態などを確認するものです(平成26年度の集計結果は7ページ)。

平成26年度までは市から対象者に送付された基本チェックリストを個人で記入して、市へ送り返す方法でした。平成27年度からは市や地域包括支援センターの窓口にご相談に来た人などに対し、職員と面接しながら基本チェックリストを記入する方法に変更されました。チェックは次の場所で行われますので、来所してください。

### 対象地区と実施場所

○全地区：高齢者福祉課(☎20・1537 市役所議会議棟1階)  
○豊住・八生・ニュータウン・はなのき台地区：西部北地域包括支援センター(☎20・3655)

○押畑896・4 特別養護老人ホーム玲光苑内)  
○成田・公津地区：西部南地域包括支援センター(☎23・715)

○1 新町1037・63 新町デイサービスセンター玲光苑内)  
○久住・中郷・遠山地区：中央地域包括支援センター(☎35・

直接来られない人には、職員が自宅に訪問して実施することもできますので、電話で予約してください。

シニア健康チェックの結果、生活の改善に取り組むことが望ましいと判定された人に、シニア健康教室を案内します。

6081 本三里塚226・1

介護老人保健施設セントアンナ ナーシングホーム内)

○下総・大栄地区：東部地域包括支援センター(☎80・7007 猿山1354 ヤックスドラッグ下総店内)

## シニア健康教室

シニア健康教室は、運動器機能・口腔機能・栄養状態の維持や改善、認知症予防を目的に総合的に介護予防に取り組む全16回の教室で、8月から開催されます。教室では、自宅でも簡単にできる膝痛・腰痛体操や、認知症を予防するための計算やゲームなどを行います。

元気なうちから介護予防を行う理由は、生きがいを持ち、自分らしく生活することで、心も体もで

きるだけ長く健康を保ち続けるためです。さらに、機能低下が疑われる人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、状態の悪化を遅らせたりすることができ

ます。教室を案内された人は積極的に参加してください。

### 介護予防・日常生活支援総合事業

市では、高齢者がいつまでも元気で、介護を必要とせずに行われるよう、「介護予防・日常生活支援総合事業」を平成29年4月の実施に向けて検討・計画しています。この事業では、これまでの介護予防事業や要支援者向けの訪問介護と通所介護を再編してさまざまな事業が実施されます。市では、より効果的・効率的なサービスの提供が可能となるよう事業内容の検討を進めています。

※くわしくは高齢者福祉課(☎20・1537)へ。



## 平成26年度のシニア健康チェック 「基本チェックリスト」集計結果

平成26年度は、65歳以上の介護認定を受けていない1万3,188人に基本チェックリストを送付し、1万650人から回答がありました(回収率80.8%)。そのうち、26.4%に当たる3,477人が生活機能低下の疑いが認められました(図1)。これは回答者の約4人に1人が当てはまります。

それでは、どのような項目に機能低下の疑いがある人が多かったのでしょうか。図2・3を見ると、認知機能に関わる項目の割合が全体の7割を占め、その中でも後期高齢者は前期高齢者よりその割合が高いことが分かります。そのため、要支援・要介護になるおそれがある高齢者を早期に発見し、早期に対応することが大切です。

図1 基本チェックリストによる判定結果

【発送数：1万3,188人 回収数：1万650人 回収率：80.8%】

■生活機能低下の疑いがある人 □一般高齢者 □未回答

成田	25.5%	49.8%	24.7%
公津	27.9%	62.4%	9.7%
八生	30.6%	48.5%	20.9%
中郷	24.5%	58.2%	17.3%
久住	30.8%	49.8%	19.4%
豊住	29.0%	46.2%	24.8%
遠山	25.7%	52.3%	22.0%
ニュータウン	23.7%	60.8%	15.5%
下総	28.6%	52.7%	18.7%
大栄	25.8%	47.0%	27.2%
市全体	26.4%	54.4%	19.2%

図2 前期高齢者(65～74歳)項目別判定結果

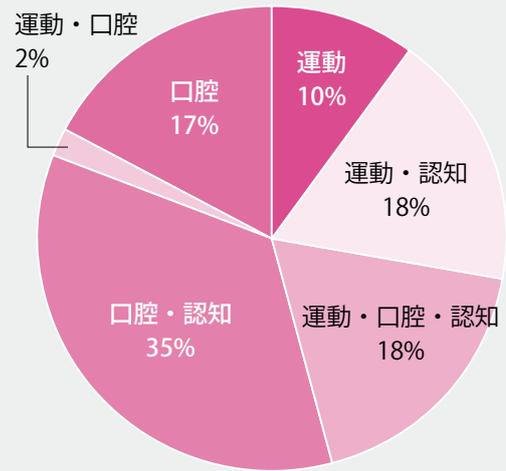
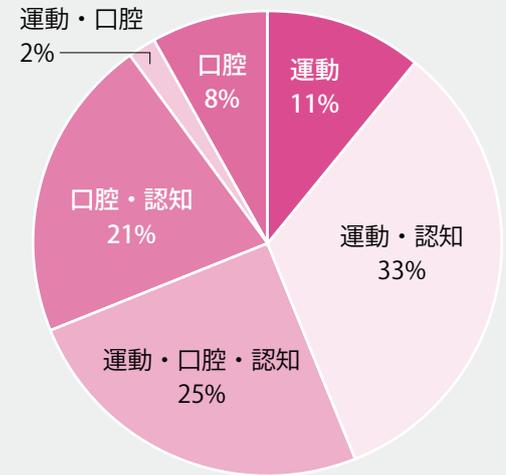


図3 後期高齢者(75歳以上)項目別判定結果



## シニア健康教室参加までの流れ

### ①シニア健康チェックの実施

介護認定を受けていない65歳以上の人(チェック実施日現在)を対象に、高齢者福祉課・各地域包括支援センターで実施します。生活の改善が望ましいと判定された人にはシニア健康教室を案内します。



### ②シニア健康教室へ申し込み

参加を希望する人は、電話で高齢者福祉課(☎20-1537)へ申し込んでください。8月から教室が開催されるため、8月以降の申し込みは平成28年度の教室になります。



### ④シニア健康教室へ参加

介護予防に取り組む全16回の教室です。

### ③職員の訪問

教室への参加が決まったら、地域包括支援センターの職員が自宅を訪問します。教室のスケジュールやくわしい内容の説明、参加者の体の状態の確認などを行います。