

「お達者チェック」を活用して

# 元気なうちから、介護予防

【問い合わせ】 地域包括支援センター（中部にんにんサポート伊賀） ☎ 26・1521 FAX 24・7511

ります。

積極的に介護予防に取り組み、健康で長生きすることをめざしましょう。

結果は次の表を参考にしてください。



## 介護予防教室で生活機能の低下を防ぐ

市では、生活機能低下のある人を対象に、次の教室を実施します。

チェックシートを活用して、該当する人は、ぜひ教室にお申し込みください。詳しい案内を送付します。

◆**介護予防教室**（運動・口腔機能向上のための複合型教室）

【とき・ところ】

○ハイトピア伊賀 4階

10月～12月の毎週金曜日

○いがまち保健福祉センター

10月～12月の毎週月曜日

○ゆめほりすセンター

平成28年1月～3月の毎週木曜日

※曜日は変更になることがあります。

※いずれも午後2時～3時30分

※いずれも全12回

【内容】

ストレッチや体操、簡単な筋トレ

（運動指導士による指導）、歯科医師・

歯科衛生士による指導・口腔チェック

フなど ※送迎はありません。

【申込方法】 電話

【申込期間】 6月15日（月）～7月31日（金）

【申込先】 地域包括支援センター

（中部にんにんサポート伊賀）

## 人生を豊かに過ごすために必要な健康寿命

「住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく暮らし続けたい」それは多くの人が望むことではないでしょうか。

自立した生活を続けるためには何よりも健康であることが大切です。近年「健康寿命」が注目されています。健康寿命とは、健康上の問題により日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。

伊賀市の健康寿命は男性76.3歳、女性80.5歳です（平成25年）。健康寿命と平均寿命との差が男性で約3年、女性で約7年あり、この期間は何らかの介護を受けながら生活することになります。

## 介護予防で健康寿命を延ばそう

要介護状態となる原因の主な疾病には、「関節系の病気」「認知症」「骨折」「脳血管障害」などがあります。

これらの疾病の発症や重症化を予防し、身体機能の維持・強化を図ること、つまり介護予防に努めることが、健康寿命を延ばすことにつなが

## お達者チェックで介護予防を

「お達者チェックシート」とは、高齢による衰弱や骨折・転倒・関節疾患などの生活機能の低下がみられないかを確認することができる自己チェック表です。25項目の簡単なアンケートに答えることで、自分の体に表れる老化のサインを早期に発見することができます。

市では、これまで毎年65歳以上の要介護認定を受けていない人に「お達者チェックシート」を郵送していましたが、本年度は4月中旬に7歳から79歳までの人（約9,000人）に郵送しました。

今回対象でない65歳以上の人は、13ページのチェックシートを利用して、ぜひチェックしてみてください。

## チェックシートの使い方

13ページのシートの25項目の質問に、「はい」「または」「いいえ」で答えて、点数を数えます。

▼チェックシートで計算した点数をあてはめてみましょう。

質問項目	点数	機能低下
1～20	10点以上	生活機能全般の低下(①)
6～10	3点以上	運動機能低下(②)
11・12	2点	栄養低下(③)
13～15	2点以上	口腔機能低下(④)
16・17	1点	「閉じこもり」のおそれ
18～20	1点以上	「認知症」のおそれ
21～25	2点以上	「うつ」のおそれ

何らかの機能低下がある人は、13ページのワンポイントアドバイスを参考に介護予防に努めましょう。

▼右の表の①②④のいずれかに該当する人…

介護予防教室に参加できます。

▼右の表の③に該当し希望する人…  
栄養士の訪問指導を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

## ◆お達者チェックシート

	No	質問項目	回答	
生活機能全般	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
	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
運動機能	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年間に転んだことはありますか	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
栄養	11	6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	体重(      kg) ÷ 身長(      m) ÷ 身長(      m) の値が18.5未満ですか。	1. はい	0. いいえ
口腔機能	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	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	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
認知症	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
	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
うつ	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事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

※引用元：厚生労働省

### 機能低下を防ぐには…

#### ○運動機能低下

散歩や水泳、ラジオ体操などの「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2種類を組み合わせると効果的です。無理せず、毎日少しずつ増やしていきましよう。

#### ○栄養低下

体を維持するための「たんぱく質(肉・魚・卵・豆製品など)」と、活動するための「エネルギー(ごはん・パン・麺類など)」をしっかりととりましよう。

#### ○口腔機能低下

食後の歯みがきや、入れ歯の手入れを行うとともに、人と話をしたり歌を歌うなど口とその周りの筋肉を積極的に動かしましよう。かかりつけ歯科医を持ちましよう。

#### ○閉じこもり

趣味を楽しんだり地域の集まりに参加するなどして、外出の機会を増やしましよう。

#### ○認知症

適度な運動や趣味、人との交流は認知症予防に役立ちます。また、日記をつけたり、家計簿をつけたりして体験を思い出すようしましよう。

#### ○うつ

つらい気持ちは1人で抱え込まずに周囲の人に打ちあけてみましよう。うつは認知症と間違われやすく、うつ状態だと気付かずに悪化することがあります。専門医などに相談しましよう。保健師が訪問することもできます。

