

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第14号(令和3年3月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

今の心身の状態をチェックしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症による外出自粛で体力が低下してきた…人と話す機会も減り、なんだか気力がでない…など、心や体の不調を抱えていませんか？

今回ご紹介する「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の状態をチェックしながら、早めの取り組みで、健康づくりや介護予防へつながるものです。改めて、ご自身の心と体の状態をチェックしてみましょう！

1 『日常動作のチェック』をしてみましょう♪

No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい ☐	いいえ ☐
2	日用品の買い物をしていますか	はい ☐	いいえ ☐
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい ☐	いいえ ☐
4	友人の家を訪ねていますか	はい ☐	いいえ ☐
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数 → 個

対策

3個以上チェックがついた方は、日常生活を1人で送るのが難しくなっている可能性があります。一人で悩まず、地域包括支援センターや市役所にご相談ください♪



2 『認知機能のチェック』をしてみましょう♪

No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
6	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	はい ☐	いいえ ☐
7	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	はい ☐	いいえ ☐
8	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数 → 個

対策

1個以上チェックがついた方は、認知機能の低下の可能性があります。新しい事にチャレンジしてみたり、外出の機会を増やして、脳に刺激を与える生活を心掛けてみましょう。P4の教室等への参加もお待ちしております。心配な方は、地域包括支援センターまたは市役所にご相談ください。



3 『お口と飲み込み状態のチェック』をしてみましょう♪

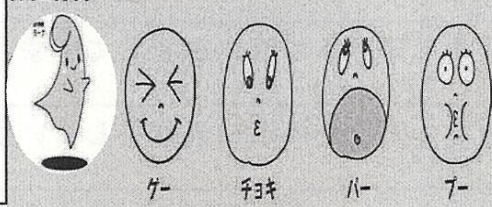
No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
9	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい ☐	いいえ ☐
10	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい ☐	いいえ ☐
11	口の渇きが気になりますか	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数 個

対策

2個以上チェックがついた方は口腔機能が低下している可能性があります。右図のお口の体操や、唾液腺マッサージが効果的です。かかりつけの歯科医院で、お口のケアをする事や入れ歯の調整も大切です。

顔面体操 (3回) ◎顔全体を使う 目の向きもポイント



4 『栄養状態のチェック』をしてみましょう♪

No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
12	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい ☐	いいえ ☐
13	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=【 】 が18.5未満である。(身長 cm 体重 Kg)	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数 個

対策

2個ともチェックがついた方は、低栄養状態、栄養不足になっている可能性があります。食事制限がないのであれば、お肉や豆類といったたんぱく質の摂取を心掛けましょう。どんな食事をしたら良いのか分からない方、食事がうまく摂取できない方は、地域包括支援センターまたは市役所ご相談ください。

5 『閉じこもり度のチェック』をしてみましょう♪



No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
14	週に1回以上は外出していますか	はい ☐	いいえ ☐
15	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数 個

対策

1個以上チェックがついた方は、閉じこもり傾向の可能性があります。一人で悩まず、地域包括支援センターまたは市役所へご相談ください。また、P4の教室などを活用して、外に出かけてみませんか。



No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
16	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい ☐	いいえ ☐
17	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか	はい ☐	いいえ ☐
18	15分位続けて歩いていますか	はい ☐	いいえ ☐
19	この1年間に転んだことはありますか	はい ☐	いいえ ☐
20	転倒に対する不安は大きいですか	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数



個

対策

3個以上チェックがついた方は、活動量が低下して、さらに足腰の筋力が低下する可能性があります。下肢の筋力維持・向上を目指すには、転倒予防教室(P4参照)がお勧めです♪



No	質問項目	回答 いずれかにチェックをお付け下さい。	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい ☐	いいえ ☐
22	(ここ2週間) これまでに楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい ☐	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	はい ☐	いいえ ☐
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい ☐	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。	はい ☐	いいえ ☐

回答で、グレーにチェックがついた数



個

対策

2個以上チェックがついた方は、うつ傾向に注意が必要です。

こころの健康度が低下する要因は多くあります。長く続く心の落ち込みを避けるために、1人で悩まずに早めに専門医などに相談することが大切です。

①まずは、生活リズムを整えて、睡眠を心掛けましょう。

②日の当たる場所で適度な運動をしましょう。

心配な方は、地域包括支援センターまたは市役所にお気軽にご相談ください。



基本チェックリストの実施や、介護予防サービスの利用にあたり、ご質問やご相談がありましたら、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

令和3年度 茅ヶ崎市の介護予防事業の例

チェックリストに該当した人も、さらなる健康アップを目指す人も、ぜひご利用ください！



教室名等	内容
短期集中通所型サービス 	今回ご紹介したチェックリストにより、<u>生活機能の低下がみられた方</u>に向けて、<u>短期間(約4か月間)の集中的な支援</u>により、自立した生活がおくれることを目指していくサービスです。<u>300円</u>かかります。送迎のある会場もあります。詳しい情報は<u>地域包括支援センター</u>か<u>高齢福祉介護課</u>までお問い合わせください。
転倒予防教室 	公民館やコミュニティーセンター等で、<u>転倒予防のためのストレッチや運動、筋力トレーニング</u>及び「<u>みんなで！ちがさき体操</u>」などを実施しています。 市内<u>19会場</u>、<u>各月1回</u>で開催します。1回の利用で各<u>200円</u>かかります。<u>令和3年5月</u>から再開する予定です。詳しくは<u>広報</u>でお知らせ致します。
歌体操教室「ねぼし」 	懐かしい童謡を歌いながら、普段使っていない筋肉を動かす体操を行う教室です。 市内各地区で開催しています。詳しい開催情報は<u>高齢福祉介護課</u>までお問い合わせください。(事前登録が必要です)
健康維持支援事業 	「<u>みんなで！ちがさき体操</u>」「<u>えぼし麻呂とお茶の間体操</u>」「<u>湘南くち体操</u>」のCD・DVDの貸し出し等を行っています。詳しくは<u>高齢福祉介護課</u>までお問い合わせください。

※この他にも、フレイルチェック事業、介護予防講演会、家族介護教室など、さまざまな事業があります！詳しくは市HPまたは高齢福祉介護課までお問い合わせください。

介護予防通信は、季節ごとに発行します。

介護予防通信は今後、春(5月頃)、夏(8月頃)、秋(11月頃)、冬(2月頃)の年4回発行する予定です。

高齢福祉介護課窓口(本庁舎1階)、市内公共施設、イオンスタイル湘南茅ヶ崎などに配架しています。また、市ホームページには過去号も含め、カラーで掲載しています。

