

剣淵町では介護予防のためにこのような事業に取り組んでいます！

### ●運動機能向上事業「元氣アツ教室」

体力向上や転倒防止のために、マシンを使用した筋力トレーニングや柔軟性、バランスのトレーニングを週1回、3ヶ月間おこないます。開始時と終了時に理学療法士の指導が受けられますので自分の体にあった運動ができます。



### ●口腔機能向上事業「口腔機能向上教室」

歯科衛生士による個別の歯科相談が受けられます。お口のお手入れについての方法や入れ歯の相談などについてお話が聞けます。

### ●介護予防普及啓発事業「介護予防講演会」

毎年1回、介護予防に関する知識と理解を深めるために専門家を講師にまねき、講演会を開催しています。



### ●介護予防普及啓発事業「出前講座」

各団体、地区、グループ等の希望に応じて地域包括支援センター職員が出向き、介護予防に関するお話や運動をおこなっています。

## 元氣なうちからはじめる

# 介護予防

### なぜ介護予防が必要なの？

足腰などの衰えは「使わない」ことから起こります。

また、体を動かさないと食欲がおち、栄養状態も悪くなります。

食べ物をかんだり、飲み込みが悪くなると食べる量が減ってしまい、栄養不足になってしまいます。

そのため体を動かさなくなり、筋力が低下し、転倒しやすくなり、骨折が原因の寝たきり状態になる危険性が高くなります。

- ・膝が痛いから歩かない
- ・外出はめんどろ
- ・食べる量が減った

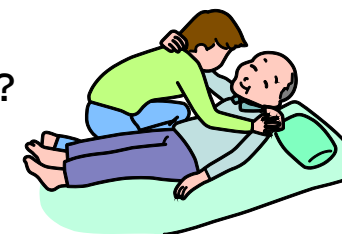


このような生活を続けていると…

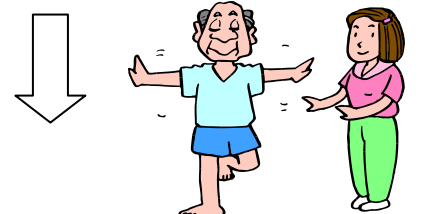


運動機能の低下、口腔機能の低下、低栄養の状態…

ついには寝たきり？



介護予防教室に参加すると…



趣味や運動を楽しみ食事もおいしく

毎日いきいき！



毎日いきいきと暮らすために介護予防は大切です。

- ・介護予防について知りたい！介護予防事業に参加してみたい！
- ・介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない
- …などの気になることがあれば何でもご相談ください。

剣淵町地域包括支援センター

ふれあい健康センター内 TEL34-3955

## 自分の日常生活をチェックしましょう

どちらかに○をつけましょう

1	バスや電車で一人で外出していますか	はい	★いいえ
2	日用品の買物をしていますか	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
6	階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	★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	はい	★いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	★いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ
12	BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が18.5未満ですか 例:体重 55kg、身長 165cmの場合 $55 \div 1.65 \div 1.65 = 20.2$	★はい	いいえ
13	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
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	★はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	いいえ
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	★はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけるをしていますか	はい	★いいえ
20	今日が何月何日かわからないことがありますか	★はい	いいえ
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では億劫に感じられる	★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

★の数はいくつありましたか？自分に必要な「介護予防」を確認してみましょう。

### 6～10のうち、★が3個以上の方 → はじめよう運動器の機能向上

楽しみながら運動を行い、体力をアップしましょう！

- 足腰の筋力をきたえる運動や肘・膝関節、指を動かし関節を柔らかくする運動により体の動作を改善します。



### 11、12のうち、★が2個全ての方 → はじめよう低栄養改善

1日3食楽しく食べて、低栄養状態を改善しましょう！

- 自分の栄養状態をチェックして生活の基本である健康状態を改善します。
- 一日に必要なとされるエネルギーとタンパク質を食べましょう。



### 13～15のうち、★が2個以上の方 → はじめよう口腔機能の向上

お口の手入れで、食べる、話す機能を向上しましょう！

- 歯みがきや口の中のマッサージ、舌や口、顔の運動によりお口の健康を向上します。



### 16に★がついた方(17にも該当する場合は要注意) → はじめよう閉じこもり予防

生活習慣を見直して、閉じこもりを予防しましょう！

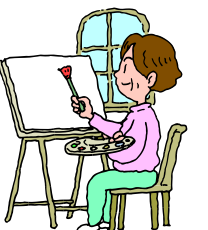
- 介護予防事業、趣味のグループ活動、地域のボランティア活動に参加、日頃の散歩や買い物など外に出かける習慣を見直しましょう。



### 18～20のうち、★が1個以上の方 → はじめよう認知症予防

頭と体を動かして認知症を予防しましょう！

- 囲碁、将棋、パソコン、園芸、料理、旅行など趣味や活動に積極的に取り組みましょう。
- 認知症は脳の障害によっておこる病気です。早期発見、早期治療が大切です。



### 21～25のうち、★が2個以上の方 → はじめよううつ予防

介護予防で心の健康を保ちましょう！

- 睡眠や食事など生活リズムの整え方や毎日の運動や休養の取り方などリラックスした生活を見直します。



### 1～20のうち、★が10個以上の方 → 生活機能が全般的に低下している恐れがあります。積極的に介護予防に取り組みましょう。