

# ご活用ください！

## 当別町介護予防・ 日常生活支援総合事業

### ●基本チェックリスト

各質問の「はい」「いいえ」にチェックを入れてみましょう。	はい	いいえ
①バスや電車で一人で外出していますか		
②日用品の買い物をしていますか		
③預貯金の出し入れをしていますか		
④友人の家を訪ねていますか		
⑤家族や友人の相談にのっていますか		
⑥階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか		
⑦いす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		
⑧ 15分くらい続けて歩いていますか		
⑨この1年間に転んだことはありますか		
⑩転倒に対する不安は大きいですか		
⑪ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
⑫ BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))		
⑬半年前にくらべて、かたいものが食べにくくなりましたか		
⑭お茶や汁物などでむせることがありますか		
⑮口の渇きが気になりますか		
⑯週に1回以上は外出していますか		
⑰昨年とくらべて外出の回数が減っていますか		
⑱周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか		
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		
⑳今日が何月何日かわからないときがありますか		

※右の基準は、左のチェックが終わってから見てください。

基準	
—	①～⑳の着色部分に10個以上該当すると、「 <b>全般的な生活機能の低下</b> 」
ア	⑥～⑩の着色部分に3個以上該当すると「 <b>運動機能の低下</b> 」
イ	⑪・⑫の着色部分にどちらも該当すると「 <b>栄養状態の低下</b> 」
ウ	⑬～⑮の着色部分に2個以上該当すると「 <b>口腔機能の低下</b> 」
エ	⑯またはどちらも該当すると「 <b>閉じこもり</b> 」
オ	⑱～㉑の着色部分に1個でも該当すると「 <b>認知機能の低下</b> 」

㉑～㉑は、ここ2週間のことを振り返ってチェックしてください。

㉑毎日の生活に充実感がない		
㉒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自分が役に立つ人間だと思えない		
㉕わけもなく疲れたような感じがする		

カ	㉑～㉑の着色部分に2個以上該当すると「 <b>うつ病の可能性</b> 」	—
---	--------------------------------------	---

※「はい」「いいえ」欄で、着色部分にチェックがついた項目はありましたか？

※着色部分にチェックがついた場合には、注意が必要です。注意する箇所は「基準」の**ア～キ**のとおりです。

元気に暮らし続けるためには、普段から生活の仕方や健康づくりの意識がとても大切です。

次の基本チェックリストは、65歳以上の方が自分の生活や健康状態を知り、要介護などの原因となる「心や身体の機能で衰えているところがないか」をチェックすることができます。歳を重ねても生きがいや役割を持ち、いきいきとした生活を続けるために、まずは「はい」「いいえ」を選択し自己チェックしてみましょう。

基本チェックリストの結果で、「基準」の**ア～キ**に該当した方（以下「**事業対象者**」という）は、右ページの事業を利用することができます。症状の進行を遅らせたり、予防することができますので、まずは、地域包括支援センターへ相談をしましょう。

# 介護予防・日常生活支援総合事業



## はつらつ元気教室 (通所型サービスA)

- ・豊生会 さくら（弥生）で週1回、2時間程度

- ・理学療法士によるストレッチや下肢筋力トレーニングなどの介護予防運動や病気に関する学習に取り組み、介護予防の自助努力を支える教室です。
- ・「要介護認定」の要支援1・2の方、事業対象者が利用できます。

※利用料などはお問合せください。

## 友遊会、かすみ草の集い

- ・「友遊会」はゆとろで月1回（月曜日）、「かすみ草の集い」は西当別コミセンで月1回（火曜日）
- ・昼食代300円またはお茶代100円
- ・ゲームや軽い体操、創作活動など。地域ボランティアが昼食を準備しています。



## 通いの場 サービス



### デイサービス（通所型サービス）

- ・町内の事業所は6カ所あります。
- ・食事や入浴の支援の他、体操や筋力トレーニング、カラオケや手芸など行っています。



- ・要支援1・2の方、事業対象者が利用できます。
- ※利用料などお問合せください。

### ごちゃまぜサロン

- ・地域福祉ターミナル（弥生）で月1回程度
- ・昼食代400円
- ・子どもからお年寄りまで多世代の参加者とボランティアが話し合って行事を決めています。



### ホームヘルパー（訪問型サービス）

- ・町内の事業所は4カ所あります。
- ・調理や洗濯、食事や入浴介護などの援助により、自立した生活を支えるためのサービスです。



- ・要支援1・2の方、事業対象者が利用できます。
- ※利用料などはお問合せください。

### 買い物御用聞きサポーター

- ・ボランティアが利用者宅を訪問します。カタログを見て注文した商品が、協力商店から届けられます。
- ・利用料は1回200円（条件によっては無料）

## 自宅での 生活を支える サービス



### 地域生活サポーター

- ・散歩や通院の付き添い、ゴミ出しなど生活の中でのちょっとした困り事をボランティアがサポートします。
- ・利用料金は30分250円

### 配食サービス

- ・ボランティアが夕食を宅配し、安否確認とふれあい訪問をします。
- ・65歳以上のひとり暮らし高齢者等で自力で調理することが困難な方が対象です。
- ・利用は週5回以内、1食450円

地域包括支援センターでは、一人一人に介護予防のケアプランを作成し、皆さんの元気づくりを応援します。事業の利用をご希望の方は、まずはご相談ください。

### ★問合せ

当別町地域包括支援センター  
(ゆとろ内⑤窓口) ☎ 25 - 5152