



# 元気に暮らすために 介護予防

はつらつ元気教室での実習風景

高齢になっても元気で生き生きと暮らしたいという思いは、誰もが持ち、介護が必要になったらどうしようという不安は、誰もが共通に抱いているのではないのでしょうか。

筋力や口腔機能などは、高齢になっても適度な運動や、生活の中で使い続けることで維持向上することが分っています。

日常生活を見直すことで、介護予防を実践しましょう

## 介護予防が必要な方を早く見つけるために

介護予防とは、高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けていくことができるように、要介護状態になることを出来る限り防ぐ（遅らせる）こと、要介護状態であっても、それ以上に悪化しないようにする（維持・改善を図る）ことです。

町では、65歳以上の方に日常生活で心身の状態が衰えていないかチェックして自身の健康状態をよく知り、毎日の生活の中で介護予防を実践していただくと考えています。まずは、ご自身の状態をチェックしましょう。

ひざ（腰）が痛いけど  
畑仕事はできるから

長く歩けないけど  
車があるから困らない

やせてきたけれど  
何となく食が細いだけ

入れ歯が合わない  
けどもう年だし

高齢者クラブに入っている  
けど新年会しか行かない

何となくおっくう  
楽しみがないなあ

家族から物忘れが増えている  
と言われるけど、生活は  
いつも通りできる

健康な 高齢者	特定高齢者 生活機能の 低下がある方	介護保険認定	
		要支援	要介護
健康の維持・ 増進を図り ましょう。	早期に発見し、 予防しましょう	悪化させないように 維持改善を図りま しょう	

これらは  
介護予防が必要と  
いうサインです





### 簡易チェック

## 日常生活をチェックしてみましょう

質問事項に該当する場合は、回答の欄に○をつきましょう。そのあとに○と右欄の目安の数をチェックしてください。

予防項目	No.	質問事項	回答	○の目安 予防項目
生活機能	1	バスや電車で1人で外出していない		No. 1～20で ○が10個以上の場合は生活機能の向上
	2	日用品の買い物をしていない		
	3	預貯金の出し入れをしていない		
	4	友人の家を訪ねていない		
	5	家族や友人の相談にのっていない		
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない		3個以上 運動機能の 向上
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない		
	8	15分くらい続けて歩いている		
	9	この1年間に転んだことがある		
栄養	10	転倒に対する不安は大きい		2個全て 栄養改善
	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がある		
口腔機能	12	BMI (体重kg÷身長m÷身長m) が18.5未満である		2個以上 口腔機能の 向上
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなった		
	14	お茶や汁物などでむせることがある		
こもり	15	口の渇きが気になる		16が該当 閉じこもり予防
	16	週に1回以上は外出していない		
予認知症	17	昨年と比べて外出の回数が減っている		1個以上 認知症予防
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる		
	19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていない		
うつ予防	20	今日が何月何日かわからない時がある		2個以上 うつ予防
	21	ここ2週間毎日の生活に充実感がない		
	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		
	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		
	24	ここ2週間自分が役に立つ人間だと思えない		
	25	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする		

気になることがあったら、保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）まで連絡ください



## 介護予防に取り組みましょう

一番の介護予防は、活発な生活を送ることです。身の回りのことは、できるだけ自分で、家庭内でも積極的に役割を担い、高齢者クラブや趣味・交流の機会を持ったり、ボランティア活動や地域の中で役割を持つことも介護予防です。

### ①ゆとろの利用 60歳以上の方が利用できます

和室の開放 月～金 9時～17時  
カラオケ 月・水・金 12時～17時  
入浴 月・金 12時～17時、200円

### ②健康福祉出前講座

お住まいの近くまで健康や福祉に関する情報を出前します。町内会、高齢者クラブなど地域での集まりに伺います。（ご希望の際は、お問い合わせください）

### ③友遊会・かすみ草の集い

外出の機会の少ない高齢者を対象に地域ボランティアスタッフ手作りの集いを月1回行っています。会場は、友遊会はゆとろ、かすみ草の集いは西当別コミュニティセンターです。

### ④はつらつ元気教室

「15分以上続けて歩けない」「階段を上るときに手すりにつかまる」など足腰に不安のある方を対象に、転倒予防や体力づくりのための筋力アップトレーニングを週1回（全12回）を1コースとして行います。会場は豊生会のはつらつ当別です。

### ⑤ボランティア活動

自分の力を活かして活動をしてみませんか。

- ◎問合せ・申込 ①福祉係（ゆとろ内・☎23-3019）
- ②～④保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）
- ⑤ボランティアセンター  
（地域福祉ターミナル内☎22-0400）



### 参加者の声

以前は、杖をついて歩いていたのですが、はつらつ元気教室で教えてもらったストレッチ体操を毎日30分していたら、杖無しで歩けるようになりました。介護は予防できるのだと実感しました。