



# 介護予防に取り組みましょう！

▶問い合わせ 各地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

## いつまでも自分らしく輝くために

年齢とともに現れる「心身の老化」。年だから仕方がないと思って放っておいては、寝たきりや認知症につながりかねません。元氣なうちから心身の老化を防ぐ生活“介護予防”を心掛けましょう。介護を必要とする要因は、加齢に伴う衰弱や認知症、転倒、骨折など「生活機能」の低下によるものが多く見られます。市では、右のような予防を重視したサービスを実施しています。サービスをご利用になりたい方は、各地域包括支援センター及び在宅介護支援センター（電話番号などは1面に掲載）へお問い合わせください。

## あなたに合った介護予防教室を見つけましょう

下記の質問の「はい」「いいえ」に○をつけてみましょう。うす黒塗り部分に○がついた項目は、機能が低下している可能性があります。

No.	質問	回答 いずれかに○		項目
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	生活
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	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動
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	外出
11	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
12	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
13	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	栄養
14	身長___cm・体重___kg BMI【体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}】が18.5未満のやせている場合は「はい」	はい	いいえ	
15	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	口腔
16	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ	
17	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
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 言われますか	はい	いいえ	理解
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	はい	いいえ	
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい	いいえ	気分
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は思えない	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	

## 筋力向上トレーニング

高齢者向けのマシンを使い、理学療法士などの専門家の指導のもと、個別プログラムを作成し、生活機能の向上に取り組みます。特に運動器の機能低下が大きい方が対象です。



## 転倒骨折予防教室



バランスや柔軟性、筋力を高める運動を行うことで、転倒しにくい体づくりを行います。「広報いなぎ」でお知らせするコースの他、15人程度のグループに対して講師派遣を行うコースもあります。

## 閉じこもりや筋力低下の予防

介護予防を行う場所が近くにない方や外に出る機会の少ない方を対象に体操や生きがい活動を行います。



## 食生活改善教室



筋力の低下を防ぎ、健康でイキイキと生活するためには、食事も大切です。バランスのとれた献立や食材の選び方、調理方法を知ることができます。講義と調理実習を行います。

## 口もと歯つらつ教室

個人に合ったアドバイスや食ベトレ体操で、むせの改善や、飲み込みが良くなるコツを伝授します。

## もの忘れ予防

手先を使ったり、様々な知的活動を行うことで認知症の予防に取り組みます。調理や体操も行います。

## 矢野口地区介護予防大会

元氣で矢野口に住み続けるために、  
私たちは活動しています！

介護予防自主グループによる体操や活動の紹介を行います。いも煮を食べながら、地域で活動している仲間と交流しませんか。

- ▷対象 地域の方どなたでも
- ▷期日 11月18日(金)
- ▷時間 午後1時~3時
- ▷会場 矢野口自治会館
- ▷問い合わせ 地域包括支援センターいなぎ正吉苑 ☎370-2202

忘れていませんか？ 高齢者を敬う心。大切に作る心。  
それって大丈夫？

## 無意識のうちに『虐待』になっていませんか？

介護疲れや責任感の重さから、介護者が無意識のうちに虐待行為をしてしまうことがあります。介護の悩みは1人で抱え込まないで相談しましょう。

《このような行為は虐待にあたります》

拘束する。たたく。無理やり引っ張る。

これは身体的虐待です

怒鳴る。ののしる。侮辱する。

これは心理的虐待です

世話をしない。放置する。

これは介護放棄にあたる虐待です

わいせつな行為をする。させる。

これは性的虐待です

金銭や財産を勝手に使う。

これは経済的虐待です