

◆ 通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）のお知らせ ◆

「通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）」は、黒潮町介護予防・日常生活支援事業の第1号事業のひとつとして実施し、サービスを利用した方の多くに運動機能や生活機能の改善が見られています。

- 【概要】3カ月間、週2回、専門職が運動機能向上プログラムを実施することで、介護予防、介護状態の軽減・悪化の防止を図ります。
- 【目的】運動機能の向上だけでなく、セルフケア（自己管理）に向けた学習を行うことで、サービスの終了後においても、各自が継続的に生活機能を維持していく意識の向上をめざします。

■ サービス提供事業所

- ・ デイサービスセンター浮鞭（浮鞭3954-1）
- ・ 黒潮町社会福祉協議会
通所介護事業所こぶし（拳ノ川17-3）

■ 対象者

- ・ 要介護認定において「要支援1」または「要支援2」と認定された方
- ・ 基本チェックリスト（左ページ）で支援が必要と判断された方（「事業対象者」と呼びます）

- ✓ 入院中あるいは自宅静養中に筋力が弱って歩行状態が悪くなった。
- ✓ 以前は歩いて行けたスーパーまでしんどくへ行けなくなった。
- ✓ お風呂に入るのに足が上がらなくて浴槽をまたげない。



このような症状がある方は、地域包括支援センターかお近くのあったかふれあいセンターへご相談ください。

※専門職などによる検討会で適当と認められた方のみ利用できます。

■ サービス内容

ストレッチ体操、器具を用いた下肢筋力向上運動、体力測定、セルフケアに向けた学習、訪問指導



ステップ運動



足ふみ運動



立位ストレッチ

■ 利用者の声

転倒しなくなり、買い物に行けるようになった。

気持ちが明るくなり、趣味やボランティアが楽しめるようになった。

掃除、洗濯、ゴミ捨てなど、家事が楽にできるようになった。



介護保険料は大切な財源です。安心して便利な口座振替を利用して納付期限までにお納めください。

- 【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 地域包括支援センター 43-2240・介護保険係 43-2116
あったかふれあいセンター にしきの広場 43-3630・北郷 43-1595
さが が 31-4807・こぶし 55-7350

「基本チェックリスト」をご活用ください

現在の身体状況を知るために、下記の質問表に回答して、自己チェックをしてみましょう。

65歳以上の方で、質問番号6～10のうち★印が3つ以上になった方は、右ページの「通所型短期集中運動機能向上サービス(通所C型)」の候補者です。

◆介護予防のための基本チェックリスト

(記入日： 年 月 日)

質問番号	質問項目	回答 (いずれかに○)		★が多かった方は お読みください。
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★	【生活機能全般】生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。
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上っていますか	はい	いいえ★	【運動器の機能】筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 ⇒右ページのサービスの候補者です。
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	【栄養状態】低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。
12	身長 <input type="text"/> cm、体重 <input type="text"/> kg (BMI = <input type="text"/>) (注)	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	【口腔機能】口腔機能が低下すると、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。
14	お茶や汁物など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★	【閉じこもり】全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。
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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい★	いいえ	【認知症】初期の認知症の可能性あります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。
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	今日が何月何日かわからない時がありますか	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	【うつ】うつになると、活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。
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	

(注) BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) が18.5未満の場合に該当(「はい」)とする。