

あなたの生活機能を チェックしてみましょう

1～20までの設問のうち、ピンク色の欄に○が10個以上ついていた場合、なんらかの生活機能の低下が心配されます。気になる人は地域包括支援センターにご相談ください。

1	バスや電車で1人がいしゅつしていますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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
7	椅子に座った状態から何もつたわ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年間に転んだことはありますか	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ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	(注)BMIが18.5未満ですか	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	口の渇きがきになりますか	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したか	はい	いいえ
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
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)

みなさんのいまの状態に合わせた 介護予防の支援をします

介護予防のサービス

●運動器の機能向上

機能訓練指導員などの指導により、筋力トレーニング、バランストレーニングなどをおこないます。



●栄養改善

管理栄養士などの指導により、低栄養や疾病予防のための指導や相談をおこないます。

●口腔機能の向上

歯科衛生士などの指導により、口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などをおこないます。

●閉じこもり予防・支援

●認知症・支援

●うつ予防・支援



加美町 地域包括支援センター



〒981-4261 加美郡加美町字町裏320

TEL 0229-63-3600

FAX 0229-63-3646

地域包括支援センター

仕事

地域包括支援センターは、高齢者が元気で明るく、住み慣れた地域で生活していくためのお手伝いをするために設立されました。

当センターでは、げんきな方から支援が必要な方まで高齢者の生活全般にわたって、介護予防の促進を目的とした活動をおこなっています。



介護予防のこと

(介護予防ケアマネジメント)

生活機能が低下している人や自立した生活をしている人などは、町が行う介護予防事業を利用できます。

- 身体機能が不安がある
- 今の健康を維持したい
- 介護保険の認定の結果が要支援1・要支援2だったなど

さまざまな相談ごと

(総合相談)

高齢者のみなさんの介護に関する悩みや問題に対応します。

- 介護サービスを利用したい
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配である
- 認知症の介護や徘徊などで困っている

など

権利を守ること

(権利擁護)

高齢者のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。

- 財産の管理について問題・不安がある
- 虐待にあっていている人がいる
- 虐待をしてしまう

など

暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりをしています。

相談は各センターでも受けつけています。
気軽にご相談ください。

加美町地域包括支援センター TEL 63-3600
小野田福祉センター TEL67-5100 宮崎福祉センター TEL69-5636
夜間・土日・祝日は役場宿直室 TEL 63-3111 (代表)