

あなたの「元気度」を判定！ チェックリストに回答するだけの簡単診断

市では、介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に「介護予防基本チェックリスト」を送付します。

チェックリストに回答いただいた方には、後日、結果票を返送します。結果票では生活機能の状態の判定結果に加えて、一人ひとりに合ったお勧めの「介護予防教室」をご紹介します。

いつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、年に1度の健康チェックの機会として、ぜひご活用ください。

☎高齢者支援課☎内線2623



65歳以上の方に
「介護予防基本
チェックリスト」
を郵送します

チェックリストが届いたら...

質問に回答して、2月11日(祝)までに 投函してください

・質問は「はい」「いいえ」で答える簡単な内容です。

(質問例)

「ここ2週間、お茶や汁物などでむせることがありますか？」

「週に1回以上は外出していますか？」

「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？」

・疑問があるときは、コールセンターへ。チェックリストに関する質問にお答えします。

コールセンター

☎0120-931-872

(通話無料、土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

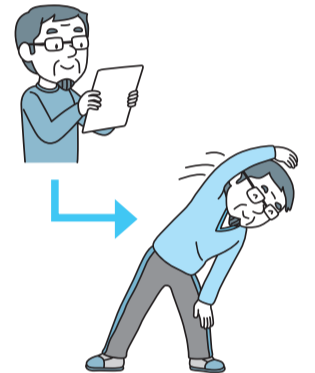


結果票が届きます

・昨年の判定結果と比較して、ご自分の生活機能の状態の傾向がわかります。

・「日常活動」「運動」「栄養」「口腔」「外出」「気分」「もの忘れ」の7つの観点から状態を判定します。

判定結果をもとに、あなたにお勧めの介護予防教室をご紹介します。同封のはがきで、すぐに申し込みが可能です。



介護予防教室に参加してみませんか？

スポーツクラブでインストラクターから指導が受けられるトレーニングや、銭湯で懐メロを歌ったり、簡単な体操を行う入浴券付きの教室など、各地域で多彩な内容で開催しています。くわしくは、結果票に同封される介護予防教室一覧をご覧ください。

☎総合保健センター☎0422-46-3254

◆脳の健康教室

簡単な計算や文章の音読で脳の血流量がアップ！ 体操やストレッチも行います。脳も体も鍛えて、認知症を予防しましょう。



◆運動教室

転倒予防を目的とした、筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行います。一人では難しい運動も、仲間と一緒に楽しく続けられます。



◆お口と栄養の教室

むせやお口の渇きの予防、お口の体操やバランスのよい食事の取り方、自宅で気軽にできる運動を紹介します。

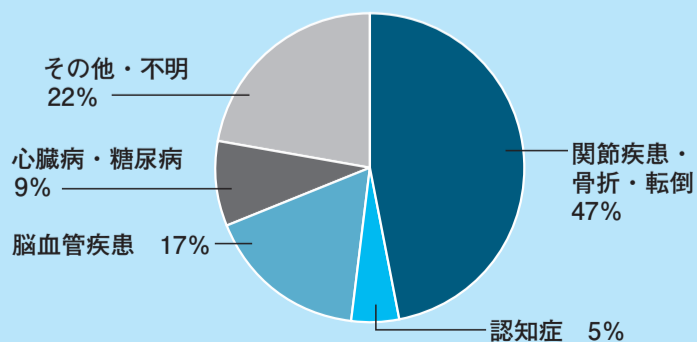


「要介護」の半数は運動不足が原因

年を取れば、介護を受けるのは「当たり前」と思って諦めていませんか。

実は、軽度の介護認定を受けた方の主な原因は、約半数が運動不足からくる心身機能の低下によるもの。いつまでも元気に自分らしい生活を送るためには、早いうちから習慣的に運動を心掛けることが大切です。

軽度の介護認定を受けた方の原因疾患



身近な相談窓口「地域包括支援センター」をご利用ください

「地域包括支援センター」は、地域の高齢者の総合的な生活支援窓口です。介護予防や、高齢者・介護を担うご家庭からの相談を受け付けています。

お住まいの地域を担当するセンターへ、お気軽にご相談ください。

センター名	場所・電話	担当地域
東部地域包括支援センター	下連雀5-2-5 特別養護老人ホーム弘済園内 ☎0422-48-8855	牟礼、北野、新川2・3丁目
井の頭地域包括支援センター	牟礼6-12-30 老人保健施設はなかいどう内 ☎0422-44-7400	井の頭
連雀地域包括支援センター	下連雀8-3-6 野村病院内 ☎0422-40-2635	下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺地域包括支援センター	下連雀4-2-8 介護老人保健施設太郎内 ☎0422-76-4500	下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目
西部地域包括支援センター	深大寺2-29-13 高齢者センターけやき苑内 ☎0422-34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
大沢地域包括支援センター	大沢4-8-8 特別養護老人ホームどんぐり山内 ☎0422-33-2287	大沢
新川中原地域包括支援センター	新川5-6-31 特別養護老人ホームみたか紫水園内 ☎0422-40-7204	中原、新川1・4～6丁目