

基本チェックリストに該当した方は、 こんな事業が利用できます。

詳細は 49 ページ ~ 51 ページ ※要支援 1、2 の人も利用できます。

まずは裏面の基本チェックリストをやってみましょう！



- ▶ 外出しなくなった。
- ▶ 体を動かす機会が無く、足腰が弱くなった。
- ▶ 近頃やる気が出ない。

※基本チェックリストで該当した基準
①~⑦のいずれか

わくわく元気アップ教室



- 運動、口腔機能向上と栄養改善の講座を組み合わせたプログラムに参加できます。
- 週に 1 回、無理なく続けられる運動習慣が身につきます。

食・動クラブ



- 荒川ころばん体操等の運動プログラムに参加後、みんなで食事をとります。
- 栄養バランスのとれた昼食で、より良い食生活を目指します。
- 交流を通して、地域の中での顔見知りが増えます。

元気回復サポート教室



- 4 か月で集中的に体力向上、生活習慣改善を目指します。
- リハビリ専門職、管理栄養士、歯科衛生士に毎週個別に相談ができます。
- 自宅から会場までの送迎サービスを利用できます。



- ▶ 転倒してから 1 人での外出や入浴に自信がない。
- ▶ 自分に合った、掃除等の家事の方法を知りたい。

※基本チェックリストで該当した基準
①、②、⑤、⑦のいずれか



- ▶ 体重が減ってきた。
- ▶ スーパーやコンビニの惣菜の上手な活用方法を知りたい。

※基本チェックリストで該当した基準
①、③、④のいずれか

おうちでリハビリ



- 自宅で簡単にリハビリができます。
- 理学療法士等の専門家が一人一人の状況に合わせた家事やリハビリの方法をアドバイスします。
- ホームヘルパーが見守る中で取り組むことができます。

おうちで栄養診断



- 自宅で栄養診断が受けられます。
- 管理栄養士が一人一人の状況に合わせて無理なく気軽にできる栄養改善を提案します。
- 体質や生活リズムに合わせた食材選びや献立を相談できます。

そろそろ介護予防が必要？と思ったら…

まずは基本チェックリストをやってみましょう!

各項目の回答に○をつけて、確認しましょう。

	No.	基本チェックリストの質問項目	回 答	
			はい	いいえ
暮らしが り	1	バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点
	2	日用品の買物をしていますか	0点	1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
	4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
運動機 能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点
	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	0点	1点
	8	15分位続けて歩いていますか	0点	1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
栄養・ 口腔機 能	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
	12	BMIが18.5未満ですか[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] ※例 体重60kg、身長150cmの人の場合：BMI=60÷1.5÷1.5=26.7	1点	0点
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
	15	口の渇きが気になりますか	1点	0点
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0点	1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
もの忘 れ	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すか	1点	0点
	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	0点	1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1点	0点
	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	1点	0点
	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	1点	0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

キリトリ線

サービス・活動事業の事業対象者に該当する基準		該 当	
①	No.1～20までの合計が10点以上	する	しない
②	No.6～10までの合計が3点以上	する	しない
③	No.11～12までの合計が2点以上	する	しない
④	No.13～15までの合計が2点以上	する	しない
⑤	No.16が1点	する	しない
⑥	No.18～20までの合計が1点以上	する	しない
⑦	No.21～25までの合計が2点以上	する	しない

上記①～⑦のいずれかに該当した方向けに、様々な介護予防の取り組みを行っています(裏面参照)。利用についてはお住まいの地域の各地域包括支援センター(連絡先は26ページ～29ページ)にご相談ください。