

いつまでも健康で！
できることから一歩ずつ

元気なうちから 介護予防！

日本は男女とも世界トップクラスの長寿国です。「いくつになっても元気ではつらつと暮らしたい」と願う人も多いことでしょう。長生きを自分らしく楽しむために、年齢や体力にあわせた健康・元気づくりをはじめましょう。

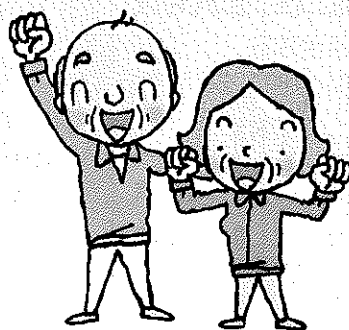
年齢とともに、健康のために注意することが変化してきます

中年期(40～64歳位)

高齢期(65歳位から)

●生活習慣病の予防

- ・がん
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・脳梗塞など



中年期からひきつづき予防

●生活不活発病の予防

生活不活発病＝使わないことでおこる、生活機能の低下

生活不活発病の例

入れ歯が合わない状態を放置していたら食欲が落ちた

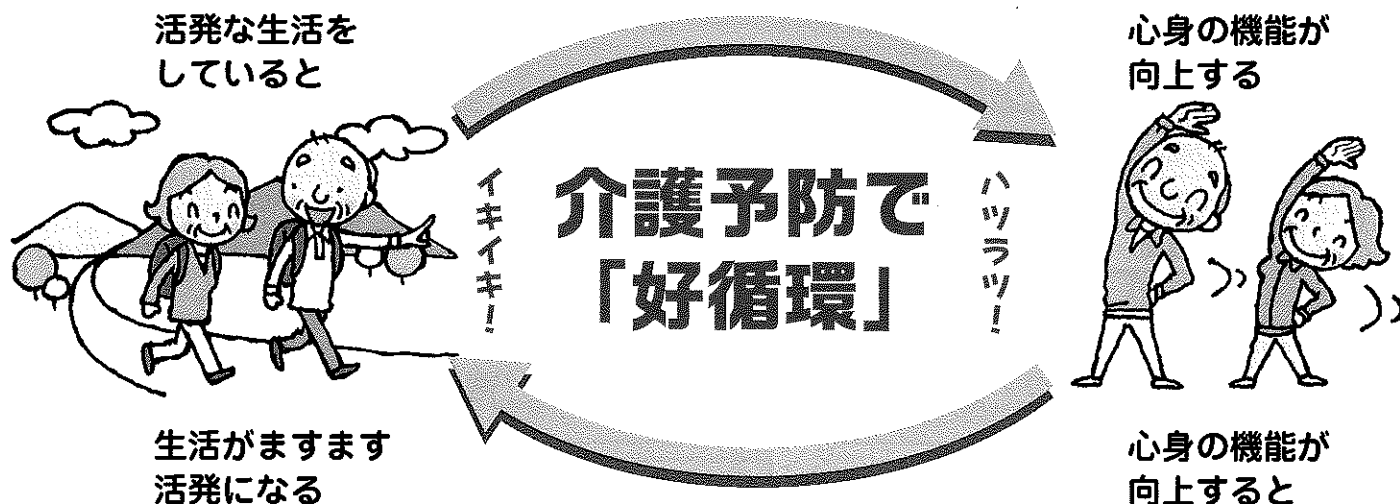
体力が低下して外出する気力も低下し、家に閉じこもりがちに

筋力が落ちて転びやすくなり、介護が必要な状態に

生活機能の低下を招きやすい生活を送っていませんか？

まずはページをめくってご自身やご家族の暮らしぶりを **チェック** してみましょう。

介護予防で「好循環」のイメージ図





暮らしぶりをチェックしてみましょー!!

基本チェックリスト

No	質問項目	回答	
暮らしぶり①	1 バスや電車で1人で外出していますか	0:はい	1:いいえ
	2 日用品の買物をしていますか	0:はい	1:いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0:はい	1:いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	0:はい	1:いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0:はい	1:いいえ
NO. 1~5の「1」の合計		得点	点

運動器関係	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0:はい	1:いいえ
	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:はい	1:いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	0:はい	1:いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	1:はい	0:いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1:はい	0:いいえ
NO. 6~10の「1」の合計		得点	点

栄養・口腔機能等の関係	11 6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ	
	12 BMIが18.5未満である BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 身長(cm) 体重(kg)	1:はい	0:いいえ	
	NO. 11~12の「1」の合計		得点	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:はい	0:いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1:はい	0:いいえ	
15 口の渇きが気になりますか	1:はい	0:いいえ		
NO. 13~15の「1」の合計		得点	点	

暮らしぶり②	16 週に1回以上は外出していますか	0:はい	1:いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい	0:いいえ	
	NO. 16~17の「1」の合計		得点	点
	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:はい	0: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	0:はい	1:いいえ	
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい	0:いいえ		
NO. 18~20の「1」の合計		得点	点	

NO. 1~20の「1」の合計		得点	点
-----------------	--	----	---

LIFE	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1:はい	0: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	1:はい	0: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	1:はい	0:いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい	0: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	1:はい	0:いいえ
NO. 21~25の「1」の合計		得点	点

チェックの結果、
①~④に該当しなかつた方

あなたの合計得点は
下記の①~④に
該当していますか?

① 3点以上の方

② 2点の方

③ 2点以上の方

④ 10点以上の方

介護予防のための情報や基本チェックリストは、「健康長寿ネット」にも掲載されています。

<http://www.tyojyu.or.jp/net/>

これからも元気に
過ごすために

65歳以上の方に気軽に参加していただけるプログラム

体力向上プログラム

体力の維持・向上のために、日常生活の中で行える運動や足・爪の手入れ方法、食事の取り方、口の中の手入れ方法や口・舌の体操などについて紹介します。



脳力向上プログラム

物忘れの症状が気になる方等を対象に、認知症予防プログラムなどを通して、認知症の予防や心身の健康増進を図ります。



情報提供

講演会やイベントの開催などを通じて介護予防に必要な情報を提供します。

介護予防プログラム

いつまでも、はつらつと
自分らしく生活するために

はつらつシニアプログラム

運動プログラム

日常生活の中で必要な体力、バランス、柔軟性などを総合的に高められるよう、ストレッチや体操などを行います。爪と足の手入れ方法や足ゆびを使った体操、レクリエーションなども取り入れて楽しく行います。

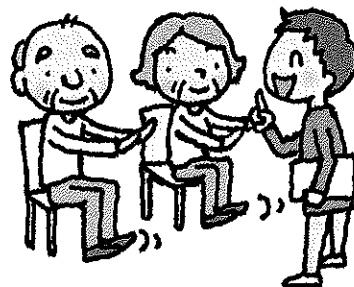
● 参加している方の状態に応じて段階的に進めます。プログラムの開始時と終了時に体力測定を行います。

口腔ケア・栄養改善プログラム

自分にあった口の中の手入れ方法、口や舌の体操、効果的な食事の取り方などについて、講義と実習を行います。クイズや体操などを取り入れて楽しく行います。

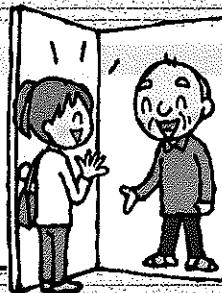
- ・自分にあった歯磨き方法
- ・バランスの良い献立
- ・口の動き
- など
- ・水分の取り方
- など

● プログラムの開始時と終了時に体力測定や口腔・栄養状態の確認を行います。



訪問指導事業

物忘れが気になる方や体力に自信がない、気分が沈みがちな方等を対象に、区役所の保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士がご自宅にうかがい、日々の生活へのアドバイスをいたします。



プログラムのご利用については、お住まいの区役所または、地域包括支援センターにお問い合わせください。
あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、区役所にお問い合わせください。

各区の連絡先は裏面をご覧ください。

さらに健康的に
過ごすための
プログラムがあります

※介護予防プログラムのご利用には生活機能評価の受診が必要です。(無料)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

地域包括支援センターってどんなところ？

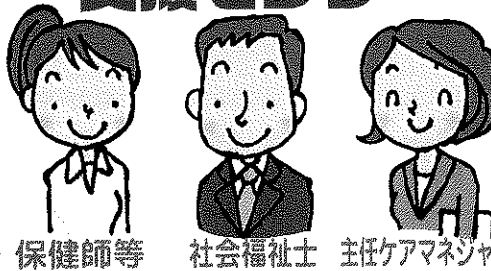
横浜市では、高齢者が住み慣れた地域で生活ができるよう、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに、地域包括支援センターを設置しています。

1 いつまでも元気に！ 介護予防をすすめます

介護予防に関する情報提供や生活機能の維持・向上が必要な方の介護予防プログラム、要支援1～2の方の介護予防サービスのケアプランを作成します。

悪質な訪問販売等による消費者被害の防止や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

地域包括支援センター



保健師等

社会福祉士

主任ケアマネジャー

2 さまざまな問題について 相談に応じます

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。

地域ボランティア活動の支援や、ケアマネジャーのネットワークづくり、医療機関との連携などを進めます。

3 高齢者のみなさまの 権利を守ります

4 地域のつながりを 強めます

お問い合わせ あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、区役所にお問い合わせください。

●各区高齢・障害支援課 ※高齢支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西*	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2452	978-2416
南	743-8226	714-7989	都筑	948-2306	948-2309
港南	847-8418	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄*	894-8415	893-3083
旭	954-6191	955-2675	泉*	800-2434	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

●横浜市役所

課	電話番号	FAX番号	窓口	電話番号	FAX番号
高齢在宅支援課	671-4129	681-7789	コールセンター	664-2525	664-2828