

# みんなで実践しましょう! 介護予防

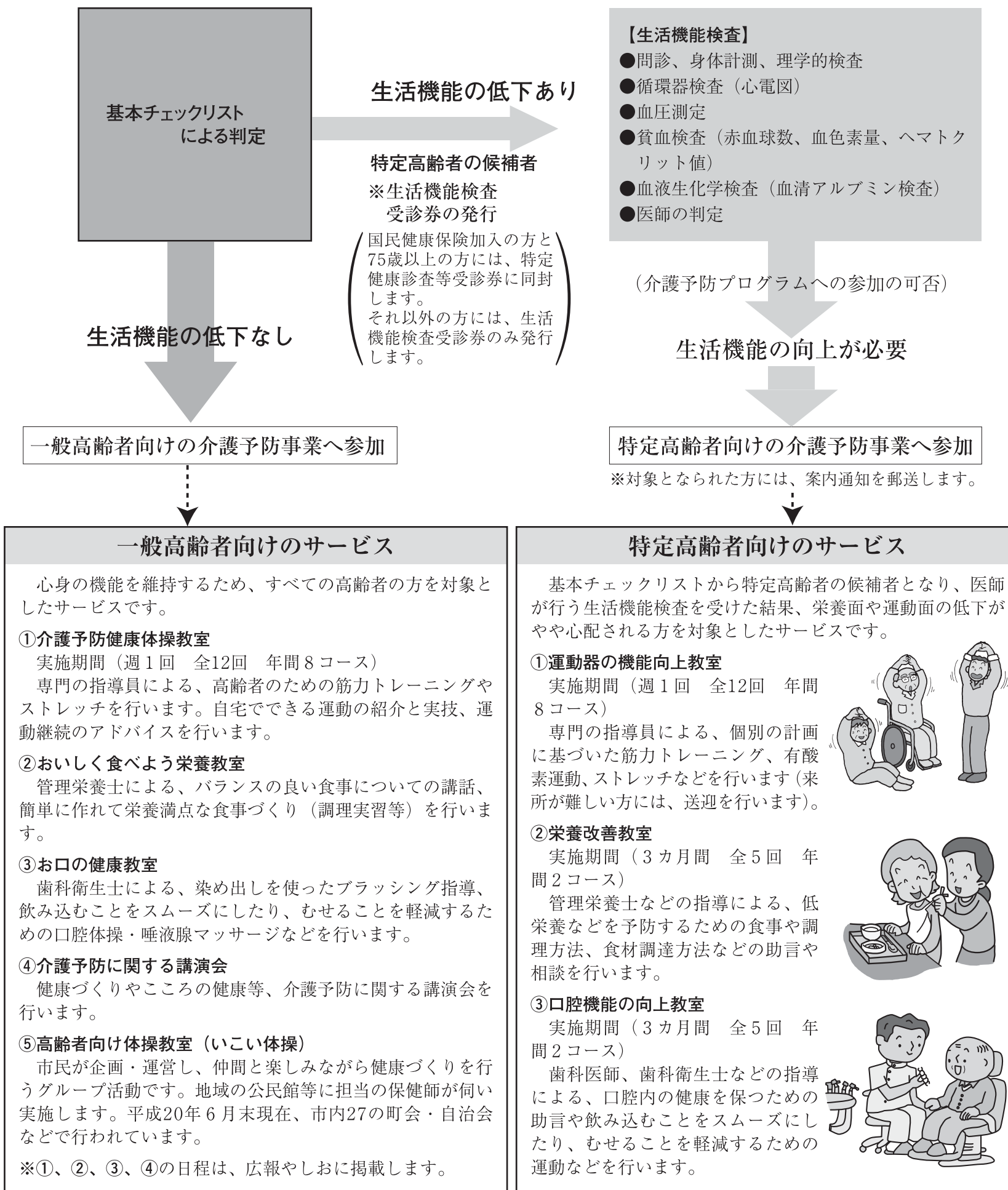


市では介護予防の一環として、生活機能評価を行います。これは、65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）を対象に行った基本チェックリストを基に、心身機能や生活機能の低下が見られる方（特定高齢者の候補者）に対し、機能向上を図ることを目的に行うものです。いつまでも健やかな生活を送るためにも、市内委託医療機関で生活機能検査を受けましょう。

基本チェックリストの提出にご協力いただき、ありがとうございました。

岡健康増進課 ☎995-3381

## 生活機能評価の流れ



生活機能の低下あり

基本チェックリストによる判定

生活機能の低下なし

特定高齢者の候補者  
※生活機能検査受診券の発行

（国民健康保険加入の方と75歳以上の方には、特定健康診査等受診券に同封します。それ以外の方には、生活機能検査受診券のみ発行します。）

### 【生活機能検査】

- 問診、身体計測、理学的検査
- 循環器検査（心電図）
- 血圧測定
- 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）
- 血液生化学検査（血清アルブミン検査）
- 医師の判定

（介護予防プログラムへの参加の可否）

生活機能の向上が必要

一般高齢者向けの介護予防事業へ参加

特定高齢者向けの介護予防事業へ参加

※対象となられた方には、案内通知を郵送します。

### 一般高齢者向けのサービス

心身の機能を維持するため、すべての高齢者の方を対象としたサービスです。

#### ①介護予防健康体操教室

実施期間（週1回 全12回 年間8コース）  
専門の指導員による、高齢者のための筋力トレーニングやストレッチを行います。自宅でできる運動の紹介と実技、運動継続のアドバイスを行います。

#### ②おいしく食べよう栄養教室

管理栄養士による、バランスの良い食事についての講話、簡単に作れて栄養満点な食事づくり（調理実習等）を行います。

#### ③お口の健康教室

歯科衛生士による、染め出しを使ったブラッシング指導、飲み込むことをスムーズにしたり、むせることを軽減するための口腔体操・唾液腺マッサージなどを行います。

#### ④介護予防に関する講演会

健康づくりやこころの健康等、介護予防に関する講演会を行います。

#### ⑤高齢者向け体操教室（いこい体操）

市民が企画・運営し、仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。地域の公民館等に担当の保健師が伺い実施します。平成20年6月末現在、市内27の町会・自治会などで行われています。

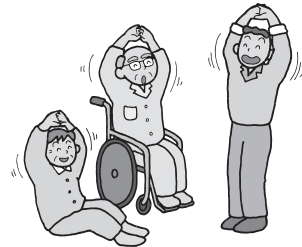
※①、②、③、④の日程は、広報やしおに掲載します。

### 特定高齢者向けのサービス

基本チェックリストから特定高齢者の候補者となり、医師が行う生活機能検査を受けた結果、栄養面や運動面の低下がやや心配される方を対象としたサービスです。

#### ①運動器の機能向上教室

実施期間（週1回 全12回 年間8コース）  
専門の指導員による、個別の計画に基づいた筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチなどを行います（来所が難しい方には、送迎を行います）。



#### ②栄養改善教室

実施期間（3カ月間 全5回 年間2コース）  
管理栄養士などの指導による、低栄養などを予防するための食事や調理方法、食材調達方法などの助言や相談を行います。



#### ③口腔機能の向上教室

実施期間（3カ月間 全5回 年間2コース）  
歯科医師、歯科衛生士などの指導による、口腔内の健康を保つための助言や飲み込むことをスムーズにしたり、むせることを軽減するための運動などを行います。

