

65歳以上の皆さんへ 生活機能評価(健診)を受けましょう!

「生活機能評価」は、自分で気付きにくい老化や心身機能の低下を早期に発見するため、要介護認定などを受けていない65歳以上の方を対象に、6月から始まった特定健診・後期高齢者健診などと合わせて実施しています。

(1) まずは、厚生労働省で定めた“**基本チェックリスト**”で、現在の心身状態を確認します。
質問は全部で25項目あります。運動、栄養、口腔、物忘れなど生活機能に関することをチェックします。

●例えば、運動に関しては…

※回答欄の「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを入れてみましょう

	質問事項	回答	
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

⇒オレンジ色の回答に3つ以上チェックが入った方は、運動器の機能向上に取り組んだほうが良さそうです。平成21年度の生活機能評価では、約20%の方が、これらのチェックにより、生活機能の低下が疑われました。



(2) “**基本チェックリスト**”の結果をもとに、血液検査や心電図などにより、医師が判定します。

医師により「生活機能の低下があり、介護予防事業の利用が望ましい」と判定された方(特定高齢者)には、市より介護予防教室への参加をおすすめる通知を郵送します。



教室への参加を希望された場合は、各担当圏域の**地域包括支援センター**職員がお伺いし、教室の詳しい案内をします。

(3) 「生活機能の低下がみられる方」は、次の**介護予防教室**に参加し、生活機能を向上させましょう。

介護予防運動教室	栄養改善教室	口腔ケア教室
筋力トレーニングや軽い運動など 会場 デイサービスセンター、接骨院・整骨院など 頻度 週1回、3カ月間	低栄養を予防する食生活についての講話や実習など 会場 公民館など 頻度 月1～2回、6カ月間	口の衛生と飲みこみの指導、口腔体操など 会場 デイサービスセンターなど 頻度 月2回、3カ月間

※教室は、全て無料です。送迎もできますので、ご相談ください

▶生活機能評価(健診)・特定高齢者介護予防教室については、いきいき高齢課地域支援事業係 ☎(20)3022へお問い合わせください