

～75歳以上の皆さんへ（昭和11年3月31日以前にお生まれの方）～

## 「元氣いきいき基本チェックリスト」 アンケート調査にご協力ください

75歳以上（介護保険で要介護・要支援認定者を除く）の方に「元氣いきいき基本チェックリスト」を郵送します。



「元氣いきいき基本チェックリスト」は、年齢とともに現れる心身の衰えをチェックするためのものです。

### 基本チェックリストの実施

- 質問項目の該当する方をチェックして、返信用の封筒にいれポストに投函してください



### 返信いただいた方全員に結果アドバイス票を送付

- 日々の生活の中で、アドバイス票を参考に介護予防に努めてください



### ◎ 生活機能の向上が必要と考えられる方

#### 介護予防教室へ参加し、一緒に介護予防に取り組みましょう

アドバイス票に同封する「介護予防教室案内」をご覧になり、教室にお申し込みください。地域包括支援センターより、介護予防教室のご案内をします。

#### 介護予防教室の例

- 筋力アップ教室：ストレッチや簡単な器具を使った運動  
回数：週1回・12回コース（約3カ月間）
- 栄養改善教室：栄養相談など  
回数：月1～2回・8回コース（約6カ月間）
- 口腔ケア教室：食べる・飲み込むなどのトレーニング  
回数：月2回・6回コース（約3カ月間）

#### ■申込み・問合せ

いきいき高齢課 ☎(20)3021

### ◎ 生活機能に心配がない方

いつまでも元氣ハツラツと暮らしていただくために、各種教室や講演会、地域のさまざまな活動に参加してみましょう。

#### 各種教室の例

- 元氣アップ教室
- いきいき健康教室
- いきいき料理教室
- 介護予防サポーター養成研修



※開催については、広報などでお知らせします

～65歳から74歳の皆さんへ（昭和11年4月1日以降にお生まれの方）～

「元氣いきき基本チェックリスト」の中の質問項目についてチェックしてみましょう。  
「運動」「栄養」「口腔」、どんな介護予防に取り組んだほうがよいか、簡単にチェックできます。

各自でチェックしてみましょう

1 運動器の機能向上チェックリスト

No.	質問項目	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分位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

⇒色のついた回答に3つ以上チェックが入った方は、「筋力アップ教室」の利用が必要であると思われます。

2 栄養改善のチェックリスト

No.	質問項目	回答	
1	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	BMIが18.5未満ですか（BMI18.5未満は「やせ」） BMIの計算方法 BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷（m） ＜例えば＞ 身長145cm・体重45Kgの方は BMI = 45Kg÷1.45m÷1.45m = <b>21.4</b>	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

⇒色のついた回答に2つチェックが入った方は、「栄養改善教室」の利用が必要であると思われます。

3 口腔機能のチェックリスト

No.	質問項目	回答	
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

⇒色のついた回答に2つ以上チェックが入った方は、「口腔ケア教室」の利用が必要であると思われます。

※1～3いずれかのチェックリストで該当し、介護予防教室に参加ご希望の方は、いきいき高齢課までご連絡ください。「元氣いきき基本チェックリスト」を郵送します



「いきいき健康教室」の参加者募集！！

運動を中心とした、高齢者の方の健康維持・体力づくり教室を開催します。

- ▶開催日：7月13日（水）以降年間18回 ▶時間：午後1時30分～3時  
（おおよそ毎月第2・4水曜日） ▶会場：いきいき元気館ためま（田沼町）
- ▶対象：市内にお住まいの65歳以上の方 ▶定員：30人（無料）
- 申込：7月6日（水）までに、電話でいきいき高齢課へ

