

介護予防のためのお役立ち情報



すこやか日進



応援プロジェクト

まだまだ自分は介護予防なんて関係ない
と思いませんか？

日進市は平均寿命が男性 82.1 歳、女性 87.8 歳、県内で男女共に第 1 位です。(平成 27 年市区町村別生命表)

しかし、年齢と共に体力や筋力が落ちて、活動量が低下すると言われていています。いつまでも生き生きとした毎日を送るためには、介護が必要になる前から健康で自立した生活を送れるよう今からできることを見つけましょう。

日進市では、第 7 期にっしん高齢者ゆめプランの基本目標として『いつまでも健康でいられるまちを目指します』を目標に掲げ“身近な地域での健康づくり、介護予防の普及”に取り組んでいます！



おおむね65歳からの総合相談窓口 地域包括支援センター

●介護・福祉・健康など、高齢者のみなさまの生活に関する困りごとや心配事の相談を、ご本人だけでなくご家族からお受けしております。(相談は無料)

地域包括支援センター	担当地区	連絡先
中部 (日進市中央福祉センター内)	蟹甲、折戸、栄(1・2丁目) 本郷、岩崎、岩藤、南ヶ丘 東山、藤塚、竹の山	TEL 0561-73-4890
東部 (老人保健施設 愛泉館内)	藤枝、米野木、三本木、藤島 北新、五色園、栄(3~5丁目) 米野木台	TEL 0561-74-1300
西部 (特別養護老人ホーム 日進ホーム内)	赤池、赤池南、浅田、浅田平子 梅森、梅森台、野方、香久山 岩崎台	TEL 052-806-2637

まずは介護予防チェックで自分自身の確認！

質問項目	どちらかに丸を付けます		
生活チェック			
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	点
2) 日用品の買い物していますか	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	
足腰チェック			
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	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 : 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	
栄養チェック			
11) 6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	1 : はい	0 : いいえ	点
12) 身長 cm / 体重 Kg (BMI =) ※BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満の場合に該当とする			
お口のチェック			
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	点
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	
外出頻度のチェック			
16) 週に1回以上は外出していますか	0 : はい	1 : いいえ	点
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	
認知機能のチェック			
18) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 : はい	0 : いいえ	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 : 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	
心のチェック			
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	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 : 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	

結果は次のページで見てください！！

チェック結果

6～10（足腰チェック）の質問の中で3点以上の方 ⇒4ページへ

➡ 運動機能や体力が落ちてきていませんか。運動機能をあげる取り組みをして、体力・筋力の維持をしましょう。毎日こつこつが大切です。

11、12（栄養チェック）の質問の中で両方該当の方 ⇒4、5ページ
13～15（お口のチェック）の質問の中で2点以上の方

➡ 飲み込む力やお口の機能が弱ってきていませんか。必要な栄養が足りないことで免疫力が低下したり、骨折しやすくなったりします。毎日の食事の栄養やお口の中について見直し、健康な食生活とお口を取り戻しましょう。

16、17（外出頻度のチェック）の質問の中で1点以上の方 ⇒6ページへ

➡ 外出が減り、家に居ることが多くなっていませんか。外出で気分転換したり、いろいろな方と話をしたりするなど屋外活動量を増やしてみましよう。

18～20（認知機能のチェック）の質問の中で1点以上の方 ⇒6ページへ

➡ 最近物忘れや認知機能の面で気になることはありませんか。自分一人で抱えず、お住いの地域の包括支援センターや認知症カフェで相談してください。

20～25（心のチェック）の質問の中で2点以上の方 ⇒気になる所へ

➡ 歳を重ねてから心の元気がなくなると、体調にも大きな変化をもたらします。心の健康は、自分も周りもなかなか気づきにくいものです。気になる所があれば、外出してみてください。また、当てはまる点が多く不安な方は医療機関を受診してください。



チェックの結果はいかがでしたか？



まだまだ大丈夫という方もそうでなかった方もご自身の身体に目を向ける機会になったと思います。この「お役立ち情報」では、市内の介護予防・健康づくりに関係のある場所をご案内しています。気になる所から見ていただき、是非出かけてみて下さい。

（※参加についてご相談がある場合は、各問い合わせ先にご連絡ください）

また、身体や生活などについて何か心配事がある方は、お住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

「短期集中的に足腰の筋力強化をしたい」というあなたには…

※足腰おたっしゃクラブと健口・健食げんきクラブは
基本チェックリスト※で該当した方が参加できる教室です。


	内 容	問い合わせ先
 足腰おたっしゃ クラブ	<u>週1回（最長6ヶ月：計24回）</u> 【2コース】 <u>愛泉館</u> 毎週火曜：午後 2時～4時 <u>日進ホーム</u> 毎週木曜：午前 10時～正午 理学療法士や作業療法士の指導のもと、短期集中プログラムで運動して丈夫な足腰をつくります。介護予防に特化した集団教室です。 希望者には自宅まで送迎あり	どちらの教室も参加人数に制限があります。 詳しくはお住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡ください。（P2）
 健口・健食 げんきクラブ	<u>週1回（1月～3月：計6回）</u> 午後1時30分～3時 <u>名古屋学芸大学</u> 管理栄養士と歯科衛生士等から「栄養」と「口腔」についてのチェック、講話、実践を通して、毎日の生活に取り入れられる情報満載の教室になっています。 市役所から名古屋学芸大学までシャトルバス運行	

※基本チェックリストとは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを確認する調査票です。





「もっと体を動かす機会がほしい」というあなたには…

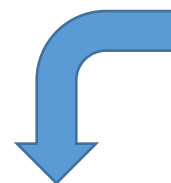
	内 容	問い合わせ先
ゆうゆう体操 教室	<u>原則、毎月第1～4金曜日 午前10時から</u> <u>中央福祉センター</u> イス体操を中心としたストレッチや筋力アップ体操を行います。毎週通って、健康のための習慣づくりをしましょう。	中部地域包括 支援センター TEL/0561- 73-4890
にこにこ体操 教室	<u>毎月第1水曜日 午前10時30分から</u> <u>日進ホーム</u> イス体操を中心としたストレッチや筋力アップ体操を行います。（西部地区の方におすすめです）	西部地域包括 支援センター TEL/052- 806-2637
わくわく体操 教室	<u>毎月第4金曜日 午後1時45分から</u> <u>愛泉館</u> イス体操を中心としたストレッチや筋力アップ体操を行います。（東部地区の方におすすめです）	老人保健施設 愛泉館 TEL/0561- 74-1711

	内 容	問い合わせ先
各種健康・ スポーツ教室	スポーツセンター・総合運動公園・上納池スポーツ公園・市民会館・生涯学習プラザ…など、身近なスポーツ施設等で、様々な内容の教室が開催されています。自分にあったレベルのものを探して、新しいことに挑戦してみるのもいいですね。参加費は教室ごとに設定されています。年4回、広報にっしん折込みチラシにて、各教室の案内・申込み方法が紹介されます。	チラシ等に掲載されている、各スポーツ施設等へ直接お問い合わせください。
にっしんスポーツクラブ 	地域住民が主役のスポーツクラブです。会員になれば、チェアヨガやコグニサイズ、シニアウォーキングなど様々な講座に参加することができます。お気軽にお電話ください。 (受付時間:火曜日～金曜日の午前9時～午後4時) <会場> 北部・西部・相野山福祉会館、赤池公民館、梅森公民館、米野木区集会所 など	にっしんスポーツクラブ事務所 (スポーツセンター内) TEL/0561-57-7710






「近くで参加できる所がいい」というあなたには…

	内 容	問い合わせ先
おたっしゃ ハウス 	<u>週1回 各福祉会館</u> 午前中(午前10時30分～11時30分)は体操、午後(正午～午後5時)はカラオケなど、一日自由に過ごすことができます。 事前申込みは不要です。	【各福祉会館】 岩崎台・香久山 TEL/052-800-6601 北部 TEL/0561-73-0183 相野山 TEL/0561-72-8122
コミュニティ サロン 	<u>毎月第1～4週の各曜日</u> <u>各福祉会館</u> <u>介護認定を受けておらず、外出する機会が少ない方等を対象</u> に、体操・レクリエーション・映画鑑賞・お出かけなど、一日を通してさまざまなプログラムが企画されています。自分で行けない方へは送迎も可能です。 ※お住まいの地区にある福祉会館への参加となります。	南部 TEL/0561-73-8155 東部 TEL/0561-73-7881 西部 TEL/052-803-5286




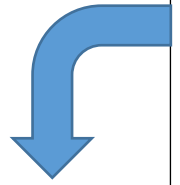
「つどいの場に行ってみよう」というあなたには…

		内 容	問い合わせ先
つどいの場	ふれあいいきいきサロン	各地区の集会所などで、ボランティアが中心となって、食事やレクリエーション、健康に関する取り組みや趣味の活動を行っています。 	日進市社会福祉協議会 TEL/0561-73-4885
	にっしん体操スポット	定期的に集まってにっしん体操を実施する団体の活動拠点である「にっしん体操スポット」。市内の様々な場で体操の輪がひろがっています。 「にっしん体操スポット」で、あなたも健康づくりをはじめませんか？ 	健康課 TEL/0561-72-0770
	ぷらっとホーム	市内6ヶ所（南ヶ丘、五色園、岩崎台、東山、赤池、藤島）で地域の団体が運営しています。 誰でもいつでもぷらっと集まって、趣味を楽しんだり、談話ができる場所です。	地域福祉課 TEL/0561-73-1484
	ほっとカフェ	各地区の集会所や自宅の一室などを利用して、気軽に集まってお茶を飲みながらおしゃべりができる場所。ご近所さんとおしゃべりするのにぴったりです。 市内に20ヶ所以上あります。 	日進市社会福祉協議会 TEL/0561-73-4885



「誰かとおしゃべりしたいなあ」というあなたには…

		内 容	問い合わせ先
おはなしひろば		毎週金曜日 午後1時30分から 日進市福祉情報センター グループ回想法でなつかしい思い出話でひとときを過ごします。	地域福祉課 TEL/0561-73-1484
N-cafe (認知症カフェ)		市内には4ヶ所の認知症カフェがあります。認知症の人やご家族、地域の方、専門職等がつどい、楽しく交流します。認知症の話や介護の相談もできます。 予約不要、出入りも自由です。それぞれ違った雰囲気 の5つのカフェ、あなたのお気に入りを探してみてください。	



「楽しく生きがい作りがしたい」というあなたには…

	内 容	問い合わせ先
<p>老人クラブ</p>	<p>市内には 40 の老人クラブがあります。65 歳以上の方ならどなたでも、お住まいの地区のクラブに入会することができます。</p> <p>各老人クラブでは、生きがい作りや社会奉仕を目的に、文化・学習活動や世代間交流など、幅広い分野の活動をしています。</p> <p>入会をご希望の方は、老人クラブ連合会事務局（社会福祉協議会内）に入会できる地区の老人クラブをお問い合わせください。</p>	<p>日進市社会福祉協議会 TEL/0561-73-4885</p>
<p>おたっしゃボランティア</p>	<p>ボランティア活動を行った際にポイントを付与し、貯まったポイントを交付金に交換できる制度です。ボランティア活動を通して、地域貢献や社会参加をし、生きがいづくり・健康づくりをしませんか。</p> <p>市内在住の65歳以上の方（介護保険第1号被保険者の方）</p> <p>※登録後に事前（活動前）研修への参加が必要です。</p>	

“健康でいられるまち”を目指すには
一人一人の予防意識が大切です。

まずは、気になったところに出かけてみましょう！

なかなか足が向かない方は、気になるところに一度お問い合わせください！





● 日進市にぎわい交流館（TEL0561-75-6650）

いろんなイベントや食事も楽しみつつ、コンサートやマーケットなどさまざまな団体の情報を得ることも出来ます。一度足を運んでみてください。

● 日進市社会福祉協議会（TEL0561-73-4885）

ボランティア活動に興味のある方、老人クラブに参加したい方、つどいの場に参加してみたい方は、お問い合わせください。自分に合った生きがい活動や場所が見つかるかもしれません。

● 日進市シルバー人材センター（TEL0561-74-1758）

60歳以上で健康で働く意欲のある高齢者の方に、そのライフスタイルに合わせた軽易な就業を提供します。社会参加を通じて、健康で生きがいのある生活を実現しませんか。

● 日進市福社会館6館
（5ページの問い合わせ先を参照ください）

● 日進市地域包括支援センター
（表紙の問い合わせ先を参照ください）

● 日進市役所地域福祉課（TEL0561-73-1484）