はじめていますか？介護予防

～65歳からの健康づくり～

■老化は仕方ないこと？

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。

年とともに現れる「老化」は、ある程度仕方のないことかもしれません。しかし、老化した体をそのまま放っておくと、体は更に弱くなり、生活をする上で支障がでてきたり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりしてきます。このような生活が不活発な状態は、体の筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症につながります。

■いつまでも自分らしく！

これからは、ただ「長寿」を目指すのではなく、できるだけ自立して何歳になっても自分らしく生きいきと暮らしていくことを目指すことが大切です。

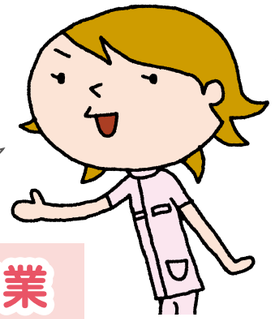
そのためには、生活習慣病の予防に加え、生活が不活発な状態を早期に発見し、早期に対応していくことが大切です。

生きいき度チェックシート

25の質問に回答して色のついている箇所の点数をそれぞれ計算してみましょう。

No.	質問項目	回答（いずれかに○をお付けください）			
1	バスなどで一人で外出していますか	0	はい	1	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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乗っていますか	0	はい	1	いいえ
6	階段や手すりや壁をつたわらずに登っていますか	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
11	6か月間で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（注）が18.5未満である BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）　18.5未満は低栄養状態	1	はい	0	いいえ
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	お茶や汁物など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
16	週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
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言われますか	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	今日が何月何日か分からないときがありますか	1	はい	0	いいえ
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）これまで楽しんでし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）訳もなく疲れたような感じがする	1	はい	0	いいえ

（注）BMIとは肥満度判定の算出に使われる体格指数をいいます。計算するときは身長をメートル単位に換算してください。
（例：155cm→1.55m）



■チェックシートを活用しよう

65歳以上で介護認定を受けていない方を対象に市が実施している「生きいき度チェックシート」は、日々の生活を維持していくために必要な心身の能力が衰えていないかをチェックするためのものです。毎年健康診断を行うように、「生きいき度チェックシート」を使って年に一度は生活機能のチェックを行いましょう。

生きいき度チェックシート 結果の見方

■水色が３点以上の方
運動機能向上プログラム（介護予防事業①）に参加して運動機能を向上させましょう！

■緑色が２点の方
栄養改善事業（介護予防事業②）に参加して、栄養状態を改善しましょう！

■赤色が２点以上の方
口くう機能向上事業（介護予防事業③）に参加して、機能向上に努めましょう！

□オレンジ、水色、緑色、赤、ピンク、紫色の合計が10点以上の方
生活機能全般の向上に努めましょう！

■No16が1点の方
閉じこもりぎみになっていませんか？
閉じこもり予防に取り組みましょう！

■紫色が１点以上の方
物忘れがひどくなっていませんか？
認知症予防に取り組みましょう！

■青色が２点以上の方
眠れないなどの症状がでていませんか？
うつ病予防に取り組みましょう！

問い合わせ　浦添市地域包括支援センター
（市役所1階　地域支援課内）
☎ 876－1234（内線3542・3533）

浦添市の介護予防事業

①運動機能向上プログラム

■生きいき貯筋クラブ（筋力向上トレーニング）
一人一人の体力に合わせてストレッチやダンベル体操、マシントレーニングを行います。期間は約３か月（２回／週）です。
場所：ヘルスアップステーション（浦添総合病院健診センター）、ポシブル浦添、まじゅんらんど、ガルフウェーブゾーン前田

■いまいゆクラブ（水中運動教室）
プールの中でストレッチやウォーキングをしながら体のバランス感覚を鍛え転びにくい体を作ります。期間は 約３か月（２回／週）です。
場所：沖縄スイミングスクール浦添校、JSS浦添スイミングスクール、ガルフウェーブゾーン前田、まじゅんらんど、スポーツクラブイーズ

②栄養改善プログラム

■食事で元気アップ教室
日頃の食生活を振り返り、食事の栄養バランスや調理のこつなどを考えていきます。期間は約3か月です。
場所：名喜村クリニック

③口くう機能改善プログラム

■歯ーがんじゅう教室
訓練を行うことでかむ機能を高め、だ液の分泌を増やし、口くう機能を高めることは介護予防につながります。期間は約３か月（１～２週に１回　全６回）です。
場所：上原歯科クリニック、ウェルネスデンタルケア、湖城歯科クリニック、ふくざと歯科医院、ねま歯科医院、ティダの杜歯科、上田歯科

④訪問指導型介護予防事業

１人で外に出るのが難しくなっている方に保健師などが訪問して健康チェックや自宅で取り組める運動を行います。期間は約４か月です。
場所：自宅にお伺いします。