

粋

介護予防の情報かわら版

イキ 粋 元気な 80歳 90歳を目指して 介護予防を始めよう！

「ずっと元気で生きがいを持って暮らしたい」と誰もが願う事ではないでしょうか。これを実現するために自分の健康を守る取り組み：それが「介護予防」です。

市では、平成18年4月から介護保険事業の一つとして介護予防事業を実施してまいりました。主なものは「元気もりもり教室」「お口きたえて体も元気教室」などです。

4月には、市内の65歳以上の方（介護保険の要支援認定・要介護認定をすでに受けている方は除く）に、要支援・要介護状態になるおそれがないか、簡単にチェックできる「生活機能チェック」をお配りします。

ただし、いきいき健診をお申し込みの方は、健診で同じ

市では、平成18年4月から介護保険事業の一つとして介護予防事業を実施してまいりました。主なものは「元気もりもり教室」「お口きたえて体も元気教室」などです。

中野市中野〇△-□
中野 花子
昭和 □年 ○月 ×日
性別 女

＜介護予防の「生活機能チェック」のご協力のお願い＞
中野市では市民の皆様がいつまでも住み慣れた地域で、健康で元気に生活していただけるよう、介護予防に取り組んでいます。そこで、運動機能や生活力などの心身機能の低下の有無を判断することを目的とした「生活機能チェック」を実施します。それにより生活機能の低下がみられる方には、介護予防事業のご案内をさせていただきますので、ご協力くださいますようお願いいたします。（市のいきいき健診をお申込の方は、いきいき健診にあわせて実施します。）

〇〇〇 ご回答にあたってのお願い 〇〇〇

① この「生活機能チェック」は65歳以上の方に郵送されます。深く考えずご自身の判断で現在の状態をご回答してください。
（ご本人が記入することが困難な場合は、ご家族の方等が聞き取りの上記入してください。）

② 「生活機能チェック」の、あてはまる回答に○印をつけてください。

③ ご回答された「生活機能チェック」は、同封の返信用封筒に入れ、**4月28日（木）**までに投函してください。

※この生活機能チェックは、厚生労働省地域支援事業実施要綱に基づいたものです。

調査に関するお問い合わせ先
中野市高齢者支援課 介護予防包括支援係
（中野市地域包括支援センター）
中野市西一丁目1番7号（中野保健センター内）
TEL: 0269-22-2111（内線366）
FAX: 0269-22-2295

▲「生活機能チェック」用紙表紙

いつまでも元気に自分らしい生活を送るため、まずは自分の体のチェックから始めてみませんか？

どんな用紙が届くの？

「生活機能チェック」用紙は、A3サイズのピンク色の用紙で、見開きになっています。

どんな内容なの？

日常の様子や生活動作、心の健康について、「はい・いいえ」で答える簡単な質問で、あてはまる回答に○印をつけてください。

チェックしたあとはどうするの？

同封の返信用封筒に入れ、地域包括支援センター（中野保健センター内）に返送してください。返送された内容をひとつひとつ確認し、介護予防事業の利用が望ましい方にはあらかじめ介護予防教室などのご案内をお送りします。

今回のチェックで心配がなければ安心でしょうか？

いいえ。チェックはあくまでも今現在のものです。若いころとは違い、年を重ねれば重なるほど、ささいなことでも体調を崩したり、体力や筋力を回復させるのが難しくなります。介護予防は、元気なうちから、衰えを感じ始めた今が、始め時です。

自宅でかんたん！エクササイズ

『粋』では、以前にも何度か、介護予防教室の様子をご紹介してきました。今回は、いまずぐ誰にでも自宅で実践できる簡単なエクササイズ（運動）をご紹介します。冬の寒さで硬くなった身体を適度にほぐし、全身の血流を良くする運動です。雪解けとともに元気に外で活動できるよう、ぜひ皆さんの毎日の日課に介護予防のための『運動』を取り入れましょう！

エクササイズを始める前に イス選びのコツ＆正しい座り方

正しいイスの座り方

- 背もたれを使わずイスの前半分に座る
- お腹とお尻を引き締めて骨盤を起こす
- 背筋を伸ばし胸は開き、肩はリラックス
- 首すじを長く保つ

こんなイスを使おう

- 安定性のあるもの
- 背もたれがある座面の大きいイス
- ひじ置きがないもの
- 折りたためないイス（折りたためるパイプイスは避ける）

※キャスター付きのイスを使う場合には、必ず滑り止めの留め金をかけ、安全性を確認してください。

..... イスが低い場合

座ったときに、ひざが座面の高さより高くなる場合は、お尻の下に厚手のタオルや座布団を敷きます。

..... イスが高い場合

足の下に、すのこや座布団、電話帳などを敷いて足裏の全体を付け、ひざの角度をほぼ90度にするようにします。

お尻歩き

ご、ろく しち、はち

いち、に さん、しい

-1日の目安-
1セット
(8回~10回)

もっと簡単に移動しないで、その場のお尻歩きでもOK

イスの前半分から腕を交互に振りながら、お尻で歩くようにイスの後ろまで4歩移動する。

イスの後ろまで移動したら、今度はもとの位置まで前に4歩移動する。骨盤を左右にしっかり振りながら前後に進む。

問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ (22) 2111 (内線366)