

これからもますますお元気であるために基本チェックリストをやってみましょう！

中野市では市民の皆様がいつまでも住み慣れた地域で、健康で元気で生活していただけるよう、介護予防の事業を行っています。ご自分の身体の状態を振り返るため、下記のチェックリストにチェックをしていただき、ご自分に合った介護予防事業にご参加ください。



《元気度チェック》

	1	2	3	4	5		
運動機能	階段をのぼる時に、手すりや壁につかまりますか。	はい	いいえ	「はい」が3つ以上ある方は運動機能が低下しきかもしれません。 A をご覧ください			
	イスから立ち上がる時、机やひざ、ひじかけなどに手をつけて立ち上がりませんか。	はい	いいえ				
	普段15分以上続けて歩いていない。	はい	いいえ				
	この1年間に転んだことはありますか。	はい	いいえ				
	転倒に対する不安は大きいですか。	はい	いいえ				
栄養状態	半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ	「はい」が2つある方は栄養が十分とれていないかもしれません。 B をご覧ください			
	やせ形ですか。 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=18.5未満の方)	はい	いいえ				
お口の機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方はお口の機能が低下しきかもしれません。 C をご覧ください			
	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ				
	口の渴きが気になりますか。	はい	いいえ				
閉じこもり	外出しない日が一週間以上続くことはありますか。	はい	いいえ	11が「はい」の方は閉じこもりぎみかもしれません。 D をご覧ください			
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ				
認知機能	周りの人から「いつも同じことをきく」などの物忘れがあるとされますか。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は認知機能が低下しきかもしれません。 E をご覧ください			
	登録された番号以外電話をかけない。 (電話番号を調べて電話をかけない)	はい	いいえ				
	今日が何月何日かわからない。	はい	いいえ				
心の健康	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は心の健康が保てていないかもしれません。 F をご覧ください			
	(ここ2週間) これまで楽しくやっていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ				
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じる。	はい	いいえ				
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。	はい	いいえ				
	(ここ2週間) わけもなく疲れたような気がする。	はい	いいえ				

A 足腰の筋力低下を感じている方におすすめ！
 ちょ筋健脚教室…週2回（全32回）送迎があります。
 訪問による指導…理学療法士による2～3回の訪問

B 栄養面が気になる方におすすめ！
 訪問栄養相談・指導…※22ページをご覧ください。

C お口の機能低下を感じている方におすすめ！
 お口きたえて体も元気教室…月2回（全6回）
 送迎があります。※20ページをご覧ください。

D 日頃外出する機会や人との交流が少ない方におすすめ！
 お達者くらぶ…年24回（月2回程度）
 送迎があります。※22ページをご覧ください。

E 物忘れが気になる方
 教室や講座（20ページ）へ参加し適度に体を動かしたり、頭を使う生活をし、認知機能の低下を予防しましょう。物忘れがひどく、日常生活においてお困りの場合は、一度医療機関や高齢者支援課などに相談してみましょう。

F 気持ちが落ち込んだり、やる気が出ない方
 趣味や楽しみを持ち生活を活発にしたり、疲れやストレスをためないように、適度に休養をとったり気分転換をしましょう。気分が落ち込んだりやる気のない状態が続く生活にも影響している場合は、一度専門医に相談してみましょう。

介護予防・日常生活支援サービス事業

21ページの「基本チェックリスト」から機能低下がみられた方を対象とした教室や訪問の事業です。ご希望の教室がありましたら、高齢者支援課までお申し込みください。ご利用前に担当者が訪問し、教室のご説明や参加についてご相談させていただきます。

A 運動機能が低下気味な方を対象とした体操の教室や訪問

ちょ筋健脚教室

一人一人にあった強さでのマシーン運動や、筋トレなどを行う教室です。

場 所：ながでんハートネット駅前健康ふらざ
開始日：前期：7月5日～ 後期：11月19日～
時 間：午前11時～12時30分
回 数：週2回（火・金）全32回（約4か月間）
参加料：1回 280円



送迎が
あります

プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝腰の負担を減らしながら、一人一人に合わせた運動を行う教室です。

場 所：ながでんハートネット駅前健康ふらざ
開始日：前期：7月2日～ 後期：11月15日～
時 間：午前10時～11時30分
回 数：週2回（火・金）全32回（約4か月間）
参加料：1回 280円



送迎が
あります

訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、一人一人に合った運動や働き方の相談、指導をします。



期 間：1～3ヶ月の間間に1～3回
費 用：無料

B 必要な栄養が十分とれていない方を対象とした訪問

訪問栄養相談

いろいろなものをバランスよく食べることが元気の秘訣です。ご自宅に管理栄養士が訪問し、食事の量や食べ方などについて個別で相談をお受けします。



期 間：3～6か月間（月1回程度の訪問） 費 用：無料

D 日頃外出する機会や人との交流が少ない方を対象とした教室

お達者くらぶ

参加者同士で会話を楽しんだり、いろいろな講座（音楽、簡単な体操、教養講座など）に参加し、楽しく気分転換ができる教室です。



場 所：帯ノ瀬ハイツなど
（お風呂が利用できます）

時 間：午前10時～午後3時
回 数：年24回（月2回程度）
年間を通して実施

参加料：1回 1,000円（弁当代を含む）

送迎が
あります



教室のお申し込みは、下記までご連絡ください。

中野市 高齢者支援課 介護予防包括支援係 電話：22-2111（内線366）