



今月の担当
細野 恵里子
保健師

いつまでも自分らしく
輝くために

元気なうちから介護予防を行つ理由は、介護が必要になる前に予防することで、生涯にわたり自立していくことができるからです。高齢者が介護を必要とする原因は、加齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患など生活機能の低下によるものが多く見られます。その数は高齢になるほど増える傾向にあります。

あなたに必要な介護
予防を知りましょう。

表は、基本健診の際に65歳以上の方に記入してもらった『生活機能評価チェックリスト』です。

18年度は、全国的に特定高齢者に該当する方が予想より少なかったため、19年度から

その基準が大きく変わりました。(参照)基本チェックリスト) 活動的な生活を送るために必要な身体機能を維持・向上させるには、特に「運動機能」「栄養」「口腔機能」の改善が欠かせません。今年度健診受診の有無にかかわらず、65歳以上の方は今一度チェックして、介護予防に繋がしましょう。

うつの症状に早めに
気づきましょう。

チェック表の21、25のいくつがはいとなりましたか？ 高齢者の方々にはうつにかかる要因が多くあります。老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、また、認知症と間違われやすいなど、気づかれにくく悪化させてしまいがちのようです。うつになると興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりがちになります。閉じこもりが続くと、衰弱、筋力の低下から歩くことが困難になり寝たきりへと進むケース

も少なくありません。うつ症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。ここで、うつに陥らないためのポイントをいくつか紹介いたします。

- ① 地域の活動を知り、積極的に参加しましょう。同じ世代や違う世代の方々との交流により気晴らしができ、他の方々の生き方が、心の刺激になるようです。
- ② 考え方を変えてみましょう。今日しなくてもいいことは明日やる、悩み事は寝る前よりも起きてから考えるなど、考え方を柔軟に持ち、自分をいたわる工夫が必要です。
- ③ 質の良い睡眠をとります。夜眠れないことが、負担になっている方を多く見かけますが、日中に眠くならず、元気に活動できればたとえ短い睡眠時間でも質の良い睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは心配ないと言われています。
- ④ 落ち着ける場所をつくる。旅行に行ったり出かけたりしなく

ても、自分が落ち着ける場所や、やりたいことを選んで気分転換することがうつの予防に繋がります。

⑤ つらい気持ちをゆっくり話してみよう。口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみましょう。

お気軽に相談を!!
☎ 5 1790で、お待ちしています。

No.	基本チェックリスト	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		★
2	日用品の買物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★
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		★
8	15分位続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重kg÷身長m÷身長m) 例えば、体重60kg・身長165cmの場合→60÷1.65÷1.65=22	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	
15	口の渴きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
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云われますか	★	
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		★
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	
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	★	
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	★	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★	

1~20の★の数	個	1~20の★の数が10個以上の人 あなたに必要な介護予防は特に 運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上
6~10の★の数	個	6~10の★の数が3個以上の人 あなたに必要な介護予防は特に 運動器の機能向上
11・12の★の数	個	11・12の★の数が2個以上の人 あなたに必要な介護予防は特に 栄養改善
13~15の★の数	個	13~15の★の数が2個以上の人 あなたに必要な介護予防は特に 口腔機能の向上
16・17の★の数	個	16・17のどちらかに★がついた人 ※特に17に★がついた人 あなたに必要な介護予防は 閉じこもり予防
18~20の★の数	個	18~20の★の数が1個以上の人 あなたに必要な介護予防は 認知症予防
21~25の★の数	個	21~25の★の数が2個以上の人 あなたに必要な介護予防は うつ予防