



今月の担当  
細野 恵里子  
保健師

冬を迎える準備に忙しい時期をむかえました。灯油の高騰に頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか？安価で、あつたまゝ、方法をたくさん探して、元気に冬を乗り切りましょう!!

**今年から65歳以上の方に基本健診で生活機能チェックを行いました**

生活機能チェックとは、要介護となる可能性が高い方（＝特定高齢者）を確認するための点検項目です。（資料）この回答項目の1に該当する数が多い程、介護が必要となる危険性が高まると検証され、採用されたものです。今年基本健診を受けられなかった方に

は、是非一度ご自身で点検していただき、介護予防に繋がっていただきたいものです。幌延町では、基本健診を65歳以上の方は、185人が受診され（受診率32・5%）、うち特定高齢者の候補となったのは受診者の6・5%でした。今年度特定高齢者に該当した方には、運動機能向上事業「はつらつ教室」に参加していただいたり保健師・栄養士の訪問等により、介護予防に取り組んでいただくこととなります。

**運動機能向上事業「はつらつ教室」を始めました**

「はつらつ教室」は、転倒骨折の防止や加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図ることを目的に開始します。実施期間は3カ月間で、その後でどのように変化したかの評価も行います。教室では個々の状

**資料① 基本チェックリスト**

No.	質問項目	回答 (いずれかにをお付け下さい)
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
2	日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金のお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
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
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ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI = ) ※注	
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
16	週に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されますか	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	今日が何月何日かわからない時がありますか	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)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ

注 BMI( = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) )が18.5未満の場合に該当とする。

態にあわせての運動（ストレッチ・有酸素運動等）を中心に行います。

スタッフは、中央研究所から健康運動士の派遣を受ける他、地域リハ実践プロジェクトりらいふの竹田作業療法士が個別の運動プログラムを作成します。身体の動きと社会的・心理的な活動とは不可分のものがあります。単に筋力を向上させるだけではなく、事業に参加することで日頃の生活に良い影響を及ぼすことが

できるように工夫していきたいと考えています。介護保険法の第4条に以下のよう記されています。

国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となつた場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することに

持向上に努めることとする。こうした事を法に規制されなければならないのかしら...と思う方も多いと思いますが、しかし、できるだけ家族や周りの方々に世話にならずに一生を終えたいというのには私たちが共通の願いです。そんな皆さんの願いを一緒に支えていければと考えておりますので、お気づきの点や、疑問などお気軽に幌延町在宅介護支援センター（5-1790）へお寄せください。

より、その有する能力の維持