

いつまでも 「介護知らず」で お元気に!



年齢を重ねると、日常生活に必要な生活機能の低下が心配されるようになります。そのような中、いつまでも介護が必要な状態にならないようにするためには、要介護状態をもたらす原因を早いうちに発見することが大切です。

そのため、平成20年度から65歳以上のかた（要介護・要支援のかたを除きます）を対象に、日常生活に必要な生活機能の低下がみられないかどうかを確認するための「基本チェックリスト」を郵送しています。

基本チェックリスト が郵送されます

質問に回答して、返送します

基本チェックリストの結果

生活機能の低下が心配される人には

生活機能評価 受診券 が郵送されます!

「生活機能評価」検査を受診

「生活機能評価」の結果が送付されます

医学的見地から見て生活機能の低下があり、「介護予防事業が望ましい」と診断された場合

「生活機能評価」の結果送付に合わせて介護予防教室「ゆうゆう塾」の紹介をします。参加される方について地域包括支援センター保健師が介護予防のプランをご本人と相談して作成します。

◎基本チェックリストの中身は?

生活の状況や運動器の機能、栄養状況などに関する25項目が質問内容となっています。回答欄には、当てはまると感じる回答を「はい」または「いいえ」のいずれかを選んで○をつけてください。身長・体重は、数値を記入してください。

回答後は、基本チェックリストを送付した際に同封してある返信用封筒で鏡野町福祉課 介護保険係へ返送してください。

生活機能低下がない人
介護保険係から連絡はありません。

平成21年度 がん検診・
健康診査と同時に
生活機能評価
(介護予防検査)
を受けることができます!
(日時等は受診券送付時
にご案内します。)

医学的な判断の結果、
生活機能の低下が
ないと診断された人

「身体のおとろえを予防する」
介護予防教室の利用は必要
ありません。

◎「身体のおとろえを予防する」ためのサービスには どんなものがあるの?

- 運動器の機能向上のための転倒予防教室
- 低栄養を予防するための栄養改善教室
- 配食サービス：一人暮らしまたは高齢者の世帯で栄養状態の改善の必要なかたや心身が虚弱で調理が困難なかたを対象に昼食の配食をします。(利用者負担がいます)
- 口腔機能向上のための教室
- 閉じこもり予防・支援のために
生きがいデイサービス：月1～2回程度、施設において趣味活動や軽運動を行います。(利用者負担がいます)



※介護予防教室「ゆうゆう塾」とは

鏡野地域・上齋原地域福祉センター会場で月2回・3ヶ月間、生活機能の低下を予防するための筋力アップ・低栄養の解消・口腔機能改善・脳トレなどを楽しく学ぶ教室です(利用者負担がいます)