

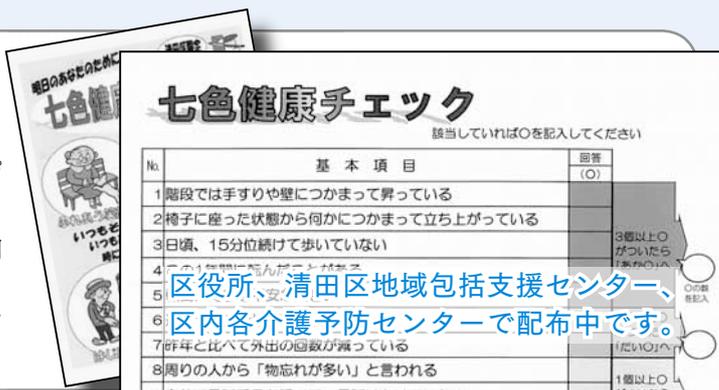
# 知って得する！いきいき生活！！

## ～介護予防で健康呼ぼう～

いつまでも元気で健康に暮らすためには介護が必要な状態にならないよう予防することが大切です。  
「まだ介護予防なんて必要ない」と思っているあなたも、  
予防を始めることに早過ぎることはありません。  
家族で健康を振り返り、いきいき生活を目指しませんか。

### 七色健康チェック

清田区では、体の状態を簡単に知ることができる「七色健康チェック」を作成しています。  
25項目の質問に答えるだけで、介護予防のポイントを確認でき、診断結果ごとにワンポイントアドバイスや介護予防に取り組んでいる区内の施設を紹介しています。  
介護予防のきっかけとして気軽にチェックしてみましょう。



No.	基本項目	回答 (○)
1	階段では手すりや壁につかまって昇っている	
2	椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている	
3	日頃、15分位続けて歩いている	
4	1週間に1人以上の友人と会っている	
5	区役所、清田区地域包括支援センター、区内各介護予防センターで配布中です。	
6	70歳と比べて外出の回数が減っている	
7	70歳と比べて外出の回数が減っている	
8	周りの人から「物忘れが多い」と言われる	



### 介護予防のポイントと札幌市で実施している取り組み

介護予防の6つのポイントと札幌市で実施している介護予防の取り組みのメニューを紹介します。「七色健康チェック」の結果に応じた効果的な予防をしましょう。詳しくは左記の窓口にご相談ください。

#### ポイント 運動機能の向上

健康の維持に運動は欠かせません。積極的に生活の中に取り入れていきましょう。

メニュー

##### 運動能力向上トレーニング

理学療法士の指導のもと、マシンを使わないトレーニングを行っています。



##### 筋力向上トレーニング



運動指導員の指導のもと、マシンを使ったトレーニングを健康づくりセンターで行っています（区内では実施していません）。

#### ポイント 栄養改善

高齢の方は食事の量が減り、栄養が不足しがちです。「食べること」を大切にし、バランスの良い食事を心掛けましょう。

メニュー

##### 栄養改善教室

栄養についてのお話と実習を行っています。



#### ポイント 口腔機能の向上

高齢の方は食べ物をかみにくくなったり飲み込む力が弱くなります。また、口の中が不衛生だと病気にもかかりやすくなります。お口の手入れと体操を習慣にしましょう。

メニュー

##### 口腔ケア教室

口腔ケアのお話と実習を行っています。

