

長寿!

今月は、介護予防のためのチェックリストと状態に合った相談先を紹介します。



■生活機能チェックリストの使い方■

普段の生活を振り返りながら、左の「生活機能チェックリスト」の質問の「はい」「いいえ」に当てはまる方に○印を付けてください。

次に、太線で囲んだ区分ごとに青色の欄の○印を数えましょう。

すると、今の自分の状態が、①～⑦のどのタイプであるかが分かります。

タイプごとの相談先や65歳以上の方が介護予防のために利用可能なサービスを、矢印の先で紹介しています。65歳未満の方も自分の状態をチェックして、健康長寿を目指しましょう!

厚別区地域包括支援センター

厚別町山本750-6 ☎896-5077

各タイプにおすすめのサービス

- ①タイプは…・運動能力向上トレーニング教室
・筋力向上トレーニング教室
- ②タイプは…栄養改善教室
- ③タイプは…口腔機能向上教室
- ⑥タイプは…保健師などの専門職が、介護予防に必要なサービスを一緒に考えます。

そのほか、保健師などの専門職が家庭訪問をして相談に応じています。

少し体が弱ってきた高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らせるように、介護予防サービスの相談や計画の作成を行っています。高齢者の生活全般についての相談を受け、消費トラブルや虐待などの問題から高齢者の権利を守るお手伝いをしています。



介護予防相談の様子

介護予防センター（区内4カ所）

厚別中央

・青葉：厚別中央5の6 ☎896-1475

大谷地※：大谷地東5 ☎894-6110

厚別西東：厚別町山本750-6 ☎896-5019

もみじ台：厚別町下野幌38-18 ☎898-8660

※「大谷地」は厚別南地区を担当しています。

④、⑤、⑦タイプにおすすめのサービスは…

- ・すこやか倶楽部（地域の会館などでレクリエーション、調理、体操などを行います）
- ・転倒予防教室
- ・介護予防教室
- ・介護予防に関する相談

一番身近な介護の相談窓口として、地域の方と協力し介護予防を進めています。閉じこもり防止のため、すこやか倶楽部や介護予防の教室を開催したり、地域で分かりやすく介護予防の話をする出前講座を実施しています。

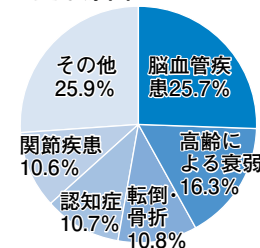


すこやか倶楽部体験の様子

厚別区役所保健福祉課保健支援係でも、介護予防や療養上の相談に応じています。☎895-2400内線463、362、363

■転倒予防「ふまねつと体験」
▽日時 11月28日(水)午後1時30分～3時30分。
▽会場 厚別区民センター2階
▽対象 65歳以上の方。
▽定員・費用 50人。無料。
詳細・申込方法 11月12日(月)から電話で介護予防センター厚別西東☎(896)5019へ(先着順)。

■介護が必要となった主な原因



資料「国民生活基礎調査」(平成16年)より

！冬道に備えて、今から転倒予防！
最近つまずいたり転んだりしたことはありませんか？
介護が必要になった方の主な原因はさまざまですが、転倒・骨折も上位を占めています(左グラフ参照)。転倒には、冬のツルツル路面などの環境的な要因もありますが、下肢の筋力低下などの身体的な要因も少なくありません。
冬道も安心して外出できるように、転倒予防に取り組みませんか？