

# いつまでも元気で暮らすために ～元気イキイキ、みんな長生き～

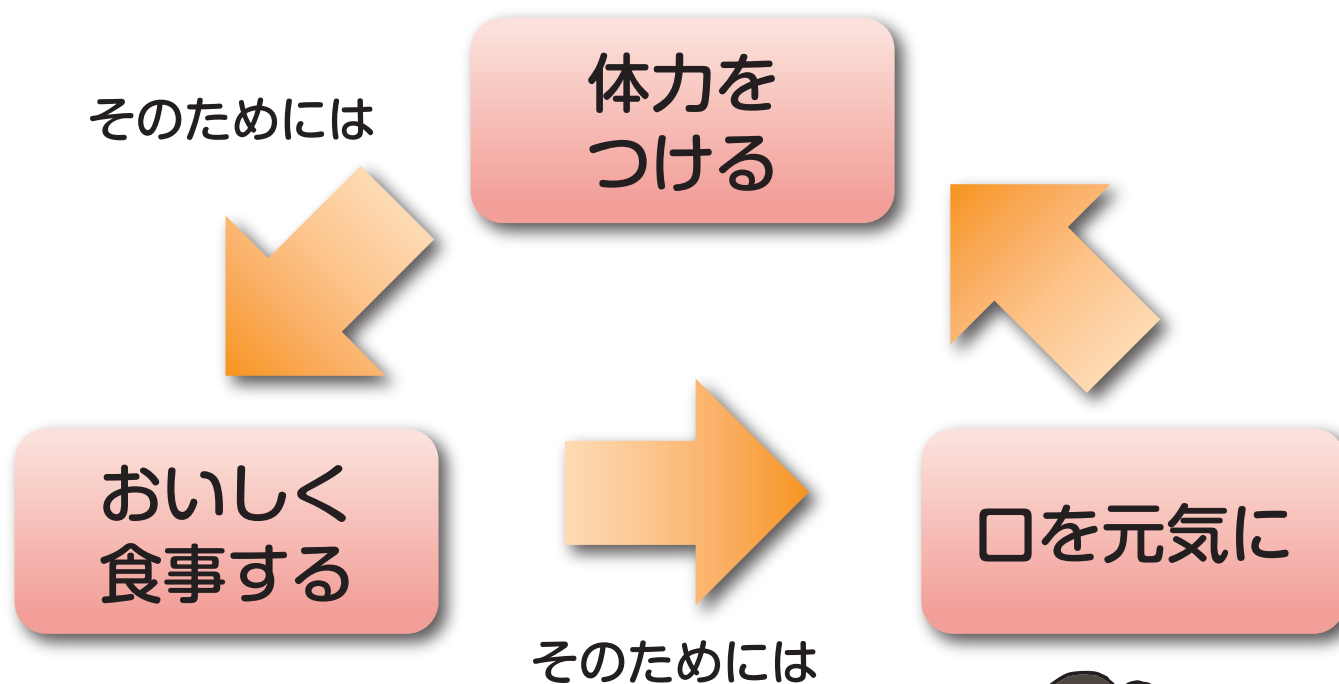
## ① 元気なうちから介護予防!!

介護予防とは、住み慣れた地域で、できるだけ元気で過ごすことができるように、心とからだをイキイキとした状態に保つことです。

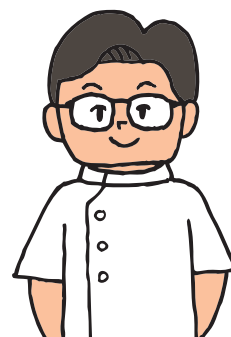
「まだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか？

**元気なうちから介護予防に取り組みましょう!!**

### 介護予防の3つのポイント



3つのポイントを、  
一体的に取り組みましょう!



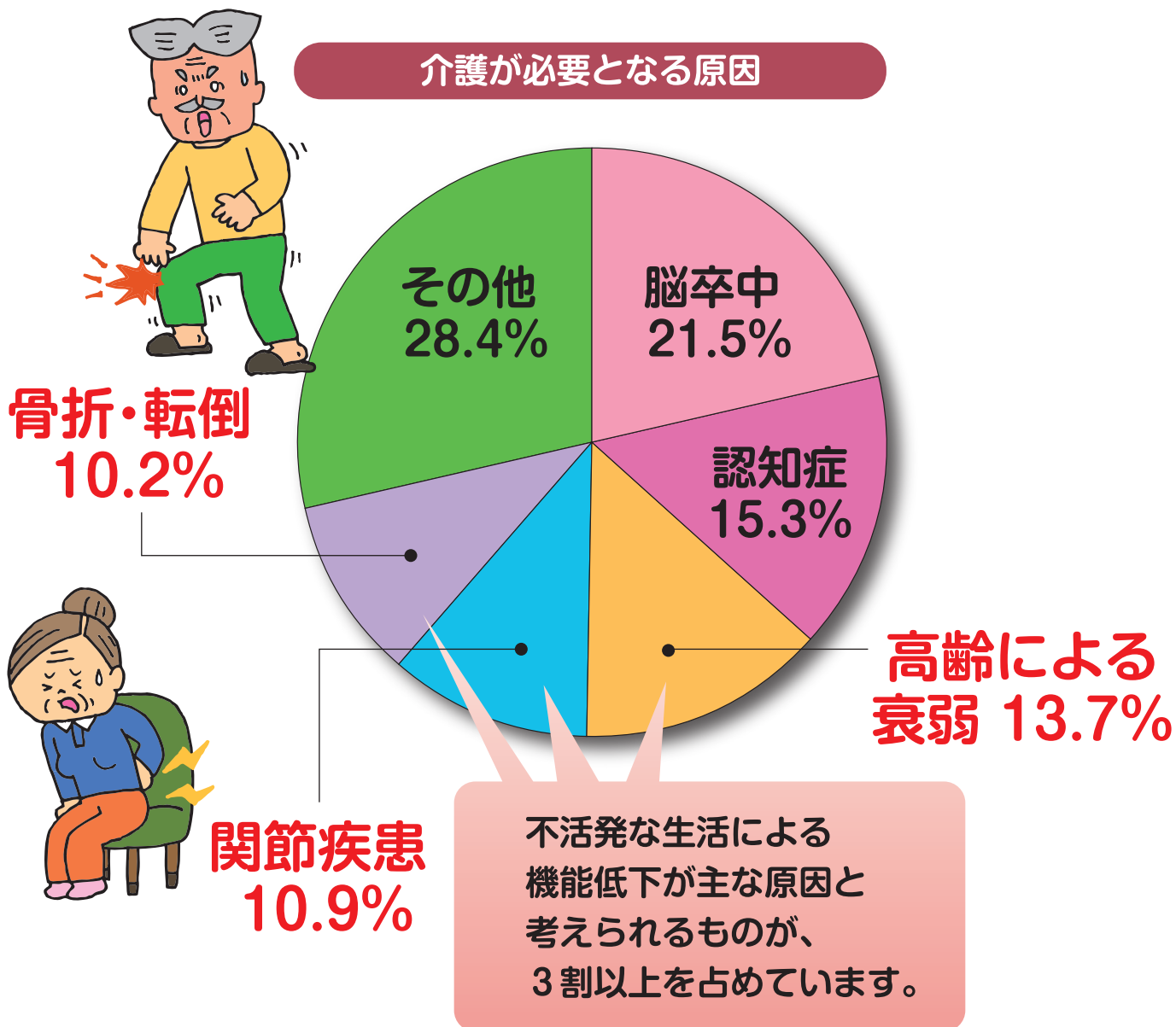
## ② からだの老化は防ぐことができます

「年をとって動きにくくなるのは仕方がない」と考えていませんか？  
実は、必ずしもそうではないことがわかってきました。

からだや頭を使わない生活は、介護が必要な状態や認知症を招くことにつながります。

しかし、ちょっとした生活の工夫で、過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが**介護予防**です。

いつまでも元気でイキイキと暮らしていくために、ぜひ**介護予防**に取り組みましょう。



～平成22年国民生活基礎調査より～

# 介護予防のためのチェックリスト(抜粋)

\*「はい」「いいえ」のあてはまる方にチェックを入れてみましょう。

| 運動機能チェック項目                   | はい | いいえ |
|------------------------------|----|-----|
| 階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか        |    |     |
| 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 |    |     |
| 15分位続けて歩いていますか ※15分=約1キロ     |    |     |
| この1年間に転んだことがありますか            |    |     |
| 転倒に対する不安は大きいですか              |    |     |



「いいえ」に多くあてはまった場合は、運動機能が低下している可能性があります。積極的に、からだを動かすようにしましょう!!

| 栄養状態チェック項目                             | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| 6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか               |    |     |
| BMIが18.5未満ですか<br>(BMI=体重○Kg÷身長○m÷身長○)※ |    |     |

※体重60Kg、身長150cmの人の例 : BMI=60÷1.5÷1.5=26.7



「はい」にあてはまった場合は、栄養が不足している可能性があります。しっかり食事をとるようにしましょう!!

| 口腔状態チェック項目             | はい | いいえ |
|------------------------|----|-----|
| 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか |    |     |
| お茶や汁物でむせることがありますか      |    |     |



「はい」にあてはまった場合は、口の機能が低下している可能性があります。口の体操や歯みがきを習慣化しましょう!!

# まず、やってみよう!!!

私は、地域の介護予防教室で、このようなことに取り組みます！

## わたしの目標

.....

.....

.....

.....

.....

## わたしの計画

.....

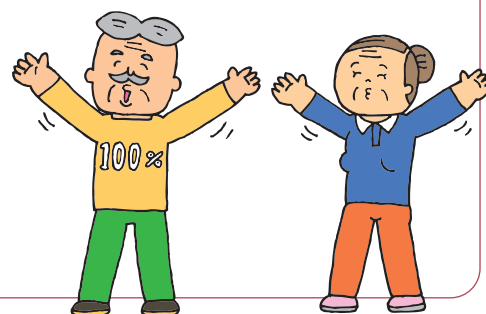
.....

.....

.....

.....

## <コメント>



担当者氏名: