

地域包括支援センターだより

基本チェックリストをやってみましょう！

基本チェックリストは、年齢とともに低下する運動や口腔機能の状態を自分で簡単に確認できるチェック表です。日常生活上の普段の自分の状態を知ることが、介護予防の第一歩です。元気なうちから意識して体を動かしたり、活動的な生活を送ることで介護状態になることを防いだり、遅らせることができます。まずは一度、今の状態をチェックしてみましょう。

	No	質問項目	回答		点数
			いずれかに○を付けて下さい		
生活機能	①	バスや電車で1人で外出している	0点:はい	1点:いいえ	①～⑫の合計 /20 10点以上で該当 ⑭まで回答後に記入 してください
	②	日用品の買い物をしている	0点:はい	1点:いいえ	
	③	預貯金の出し入れをしている	0点:はい	1点:いいえ	
	④	友人の家を訪ねている	0点:はい	1点:いいえ	
	⑤	家族や友人の相談にのっている	0点:はい	1点:いいえ	
運動機能	⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	0点:はい	1点:いいえ	⑥～⑩の合計 /5 3点以上で該当
	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る	0点:はい	1点:いいえ	
	⑧	15分間くらい続けて歩いている	0点:はい	1点:いいえ	
	⑨	この1年間に転んだことがある	1点:はい	0点:いいえ	
	⑩	転倒に対する不安は大きい	1点:はい	0点:いいえ	
栄養状態	⑪	6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった	1点:はい	0点:いいえ	⑪～⑬の合計 /2 2点で該当
	⑫	BMIが18.5未満である BMI計算式 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI (例) 体重50kg、身長160cmの場合 50÷1.6÷1.6= 19.5	1点:はい	0点:いいえ	
機 口 能 腔	⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1点:はい	0点:いいえ	⑬～⑮の合計 /3 2点以上で該当
	⑭	お茶や汁物等でむせることがある	1点:はい	0点:いいえ	
	⑮	口の渇きが気になる	1点:はい	0点:いいえ	
も 閉 り じ こ	⑯	週に1回以上は外出している	0点:はい	1点:いいえ	⑯～⑰の合計 /2 ⑱が“いいえ”で該当
	⑰	昨年と比べて外出の回数が減っている	1点:はい	0点:いいえ	
認 知 機 能	⑱	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている	1点:はい	0点:いいえ	⑱～⑳の合計 /3 1点以上で該当
	⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしている	0点:はい	1点:いいえ	
	⑳	今日が何月何日かわからない時がある	1点:はい	0点:いいえ	
健 康 状 態 の	㉑	こ 毎日の生活に充実感がない	1点:はい	0点:いいえ	㉑～㉕の合計 /5 2点以上で該当
	㉒	こ 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点:はい	0点:いいえ	
	㉓	2 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1点:はい	0点:いいえ	
	㉔	週 自分が役に立つ人間だと思えない	1点:はい	0点:いいえ	
	㉕	間 わけもなく疲れたような感じがする	1点:はい	0点:いいえ	

該当が1つ
以上あり

介護予防・生活支援サービス
事業の利用をご検討下さい



該当が1つ
も無い

一般介護予防事業の
利用をご検討下さい



詳しくは次のページへ





総合事業の一部のサービスのご紹介



介護予防・生活支援サービス事業

『要介護認定』で要支援に認定された方と『基本チェックリスト』により対象者と判定された方を対象に、「訪問型サービス」「通所型サービス」などの支援を行います。

自立支援ホームヘルプサービス

病気やけがで家事ができなくなった人が、再び自分でできるよう、掃除・洗濯等を一緒に支援します。

コミュニティサロン

サロンごとにちょっとしたリハビリや脳トレ、体操・運動、物作り、おしゃべりなどの特色があり、楽しく過ごせます。

一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に、自立した日常生活を継続できるように、介護予防事業を開催しています。

ふれあいサロン中央

軽い体操、ゲーム、歌、おしゃべり、脳トレ等、他者との交流を楽しみながら過ごせます。

健康まなびや

体操や英会話、栄養、口腔など毎回内容の異なる教室を開催しています。

令和5年12月に行われた「介護予防サロン作品展」に展示されたコミュニティサロンとふれあいサロン中央の利用者様が作った作品を紹介します



ふれあいサロン中央



つどいの場「ちゅうおう」



まゆっこ広場



田富荘北生き生きサロン



田富荘コミュニティサロン



ワークショップ「こぴっと」



進明園サロン

素敵な作品をありがとうございました

中央市地域包括支援センター（中央市役所 長寿推進課内）

中央市臼井阿原301-1

電話：055(274)8558

FAX：055(274)1125

職員体制：管理者、主任介護支援専門員、
社会福祉士、保健師、事務員

事業実施地域：中央市全域

営業日：月曜日～金曜日

営業時間：午前8時30分

～午後5時15分

休業日：土・日・祝日

・年末年始

健康体操サポーター

げんきかい通信

げんき体操会はどなたでも参加できます！

地域に介護予防体操と笑顔を届けるボランティアです！
毎週木曜日（10:15～11:30）
玉穂総合会館2F 多目的ホール2

て地ま無ま
い域すいす
ますへのまも
。出た、安
前講みしに
座なさで信
もさんき
行んが
っのし



養成講座を行いました



講座を修了された方の中にはげんきかいとして活動される方もいらっしゃいます。活躍を楽しみにしています♪

お家でもできる体操をご紹介します！

体側伸ばし



①足幅は1.5倍くらいに開きます。右手を真つ直ぐ伸ばし、左手は左太ももの内側へ添えます。



②体の横が伸びていることを意識して、左側へ体を倒します。この時、天井を見上げると、より効果的！反対側も行いましょう。



カフェにサンタさんとトナカイがやってきました！



お茶菓子を食べてほっと一息



認知症の方やそのご家族、地域の皆さんが自由に参加し集える場所です。認知症の心配事の相談にも対応しています。

オレンジカフェ

皆でけん玉を楽しんだよ



季節を感じられるように、お花などの植物を飾っているよ



実施日：毎月第4金曜日
時間：午後1時30分～2時45分頃
場所：玉穂総合会館
電話：055-274-8558
ご興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護に正解はありません。でも悩みぬいて出した答えが正解だと思えますよ。
岩佐まり『認知症介護の話をしよう』より

中央市高齢者在宅福祉サービス



見守り通報サービス(ふれあいペンダント)



- (内 容) 高齢者の急病等の緊急時に迅速な救助ができるようにするための通報サービスに加え、常駐看護師による相談等を24時間利用でき、安心な生活が送れるよう支援を行います。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
- (利 用 料) 生活保護世帯に属する方、市民税非課税世帯に属する方については負担額はありません。
前年市民税課税世帯に属する方は、利用者負担金 6,800円(他にシステム利用時の電話料、電気料がかかります。)

敬老祝金支援事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) ① 基準日(9月15日)において、満88歳の人
② 中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の方は1万円 満100歳に達した人は10万円



金婚及びダイヤモンド婚お祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、記念品を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 中央市住民基本台帳に記載があり、及び戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付(戸籍謄本添付)
※9月末までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。



布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。
また、寝たきり等で理美容店に行くことができない人が、家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助 成 額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5千円(寝具の洗濯・乾燥・消毒代金の一部を助成。)
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2千円(訪問理容、美容サービス)



日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (種 目) 電磁調理器・・・心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得のひとり暮らし高齢者
火災報知器・・・低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありません。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。



救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけ医療機関や持病等、救急時に必要な情報を保管する筒形容器のセットです。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療育手帳」AもしくはB・
「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯
④ ③と65歳以上の人だけの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布



*各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。) 申請書は長寿推進課に備えてあります。
*申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合があります。



お問合せ 中央市役所 長寿推進課
地域包括支援センター 電話 274-8558

