

中央市 地域包括支援センターだより

介護予防・日常生活支援総合事業で介護予防を！

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるようにするためには、介護が必要な状態になる前に予防をすることが大切です。まずはご自身の状態を下の基本チェックリストでチェックしましょう！

No	質問項目	回答		点数	該当した場合	
		はい	いいえ			
①	バスや電車で1人で外出している	0点	1点	「はい」「いいえ」のどちらかの点数に○をつけます。	⑥～⑩の合計 /5 3点以上で該当 運動機能の向上が必要です	
②	日用品の買い物をしている	0点	1点			
③	預貯金の出し入れをしている	0点	1点			
④	友人の家を訪ねている	0点	1点	各項目ごとに○を付けた点数の合計を書きます。		
⑤	家族や友人の相談にのっている	0点	1点			
⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	0点	1点	⑥～⑩の合計 /5 3点以上で該当		運動機能の向上が必要です
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	1点			
⑧	15分間くらい続けて歩いている	0点	1点	⑪～⑫の合計 /2 2点以上で該当		栄養改善が必要です
⑨	この1年間に転んだことがある	1点	0点			
⑩	転倒に対する不安は大きい	1点	0点	⑬～⑮の合計 /3 2点以上で該当		口腔機能の向上が必要です
⑪	6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった	1点	0点			
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	0点	⑯～⑰の合計 /2 ⑯が“いいえ”で該当	閉じこもりの予防が必要です	
⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点			
⑭	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	⑱～⑳の合計 /3 1点以上で該当	認知症予防が必要です	
⑮	口の渇きが気になりますか	1点	0点			
⑯	週に1回以上は外出していますか	0点	1点	①～⑳の合計 /20 10点以上で該当	生活機能全般の向上が必要です	
⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点			
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ますか	1点	0点	⑳～㉑の合計 /5 2点以上で該当	うつ病予防が必要です	
⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0点	1点			
⑳	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点			
㉑	こ 毎日の生活に充実感がない	1点	0点			
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	0点			
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	0点			
㉔	週 自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点			
㉕	間 わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点			

ここまで回答した①～⑳のすべての点数を合計します。

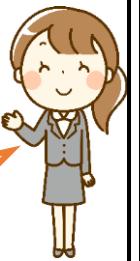
該当が一つ以上ある方は介護予防・生活支援サービスの利用を検討してみてください
 該当が一つも無い65歳以上の方は一般介護予防への参加を検討してみてください

次のページで紹介します！



介護予防・日常生活支援総合事業ってなに？

介護予防と日常生活の自立を支援するために中央市が行っている事業です。
要介護認定を受けなくても利用できるサービス等を提供しています。



サービス利用の流れ

基本チェックリスト（1ページを参照）

事業対象者
(生活機能の低下がみられる)

非該当
(生活機能が自立している)

ケアプランの作成

地域活動や介護予防事業に積極的に参加することで、地域での居場所が作れるほか、心身の衰えを防ぐことに繋がります。

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

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。

ほっと。スマイルサービス

地域住民のボランティアが買い物や掃除のお手伝いなどを行います。

通所型サービス

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

ふれあいサロン中央（玉穂・豊富）

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。

さくら会

健康運動指導士を囲んで楽しく体操をして筋力低下を予防する教室です。

すまいる倶楽部

体と気分をほぐすストレッチや脳トレ、筋トレなどを座って楽しく行います。運動に自身がない人でも安心して参加できます。

総合事業の一部のサービスをご紹介します

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

事業実施地域：中央市全域

電話：055(274)8558

営業日：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

FAX：055(274)1125

休業日：土・日・祝日・年末年始

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

健康体操サポーター養成講座

今年1月から3月にかけて、健康体操サポーター養成講座を開催しました！健康体操サポーターは、養成講座終了後に「げんきかい」のメンバーとなり、地域に介護予防体操と笑顔を届けるボランティアとして活動に参加できます。講座では、サポーターとなる皆さんが、加齢による筋肉や骨の変化、運動技術について熱心に学んでいました。

講座後にパシヤリ！



筋肉や骨について勉強中…

オレンジ カフェ



オレンジカフェでは、認知症の方やその家族がリフレッシュできるように、季節を感じる飾り付けやイベントを行っています。コロナ禍のため、短時間での開催となっていますが、カフェはいつもたくさんの笑顔で溢れています！



11月 紅葉



9月 イチジク



メリー
クリスマス！



10月 ハロウィン

実施日：毎月第4金曜日
時間：午後1時30分～2時30分
場所：玉穂総合会館 多目的室1-5
(中央市下河東620)
お問い合わせ：055-274-8558

中央市高齢者在宅福祉サービス

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(洗浄・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(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)



日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね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。
- (対 象) 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な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ぬ。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。



金婚等お祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)か商品券のどちらか一方を選んでいただき、11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 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、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (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。



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) 基準日(9月15日)において、満88歳の人
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の人 10,000円
満100歳に達した人 100,000円



救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯
② 65歳以上の人で構成される世帯
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



見守り通報サービス(ふれあいペンダント)

- (内 容) 急病又は事故等の緊急時の救護に加え、常駐看護師による相談等を24時間体制で利用でき、安心な生活が送れるよう支援を行います。
- (利 用 料) 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。)



*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。