

# 奥州

お知らせ版

広報おうしゅう

2013  
Vol.90

8

いつまでも元気で過ごすために「基本チェックリスト」で自身の状態を知りましょう

## 介護予防のためにチェックを

市は、満65歳以上の人で、要介護認定を受けていない人を対象に、年1回の「基本チェックリスト」での自己診断を推進しています。心身の状態を把握し、生活改善などに役立ててください。

### 介護予防のために

介護予防とは、介護が必要な状態（要介護状態）にならないための取り組みのことをいいます。いつまでも元気で過ごすためには、自分自身の心身の状態を把握することが大切です。市は、日常生活における身体機能の低下の兆候を早期に見見、判断するものとして、厚生労働省が作成した全国共通の質問票である「基本チェックリスト」を活用しています。

### 基本チェックリストの実施の流れ

まずは、基本チェックリストの当てはまる項目に○を記

入してください。

次に、結果の見方（下表）

を参考にして、生活機能低下のサインに該当していないか確認します。その結果から、日常生活における身体機能の低下が心配される場合、市で行う運動教室などの「介護予防事業」への参加をお勧めしています。身体機能の回復と生活改善に努めましょう。介護予防事業の内容や、申し込みなどについては、お問い合わせください。

■問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線269）、各総合支所地域包括支援センター 駐在

### 基本チェックリスト

（25項目中20項目を抜粋）

#### ■生活動作能力低下のサイン

- ① バスや電車で1人で外出していない
- ② 日用品の買い物をしていない
- ③ 預貯金の出し入れをしていない
- ④ 友人の家を訪ねていない
- ⑤ 家族や友人の相談に乗っていない

#### ■運動器機能低下のサイン

- ⑥ 階段を手すりや壁を伝わらずにはのぼれない
- ⑦ 椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がることができない
- ⑧ 15分以上続けて歩けない
- ⑨ この1年間で転んだことがある
- ⑩ 転倒への不安が大きい

#### ■低栄養のサイン

- ⑪ 6カ月間で2〜3kg以上  
の体重の減少があった
- ⑫ BMI（体格指数）が18・

5未満である

#### ■口腔機能低下のサイン

- ⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ⑭ お茶や汁物などでむせることがある
- ⑮ 口の渇きが気になる

#### ■閉じこもりのサイン

- ⑯ 外出は週に1回未満である
- ⑰ 昨年より外出回数が減った
- ⑱ 認知機能低下のサイン

- ⑲ いつも同じことを聞くなど、物忘れがある
- ⑳ 電話番号を調べてまで電話をかけることをしない
- ㉑ 今日の日付がわからない時がある

### 【結果の見方】

| 項目  | 生活機能低下のサイン |                     |
|-----|------------|---------------------|
|     | ○の数        | 介護予防事業で<br>勧めする運動教室 |
| ①～⑫ | 10個以上      | 運動器機能向上教室           |
| ⑬～⑱ | 3個以上       |                     |
| ⑩・⑪ | 2個全て       | 栄養改善・口腔機能の向上教室      |
| ⑬～⑱ | 2個以上       |                     |

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）