

短期集中予防サービスのご案内

思い当たりませんか？

- つまづきやすい
- 半年で3kg体重減少
- 体力が落ちた
- むせやすい



あなたの「やりたい！」を
あきらめないために
専門職とともに取り組む
運動・栄養・口腔のサービス

利用者さまの声

- ・歩ける距離が長くなりました
- ・体力が戻りました
- ・電車で友人に会いに行けました

対象者

- ① 65歳以上で基本チェックリスト（裏面参照）により生活機能の低下が認められた方【事業対象者】
- ② 要支援1・2に認定された方

| | 通所型 (うらやす健康道場) | 訪問型 | | |
|----|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 内容 | 運動 教室で専門スタッフと体力や生活動作を改善する集団運動プログラムです | 運動 リハビリ専門職が住環境や生活動作を改善する運動プログラムです | 栄養 管理栄養士が調理の工夫や食生活改善のためのアドバイスをします | 口腔 歯科衛生士が口腔ケアの方法や口腔体操の紹介をします |
| 場所 | 老人福祉センター | 利用者のご自宅 | | |
| 期間 | 3か月 (週1回・全12回) | おおむね2か月 (週1回・最大8回) | | |
| 料金 | 無料 | | | |

相談・申込は、担当地区の地域包括支援センターまでご連絡ください↓

| 地域包括支援センター | 電話番号 | 担当地区 | 所在地 |
|------------|----------|--------------------------|----------------------------|
| ともづな猫実 | 381-9037 | 猫実1.2丁目・堀江・富士見・鉄鋼通り・港・千鳥 | 猫実1-1-1 (浦安市役所3階) |
| ともづな浦安駅前 | 351-8950 | 猫実3.4.5丁目・当代島・北栄 | 北栄1-1-16 |
| ともづな新浦安 | 306-5171 | 海楽・入船・美浜 | 入船1-2-1 (新浦安駅前プラザマーレ2階) |
| ともづな富岡 | 721-1027 | 東野・富岡・今川・弁天・舞浜 | 富岡3-1-9 (富岡交番横) |
| ともづな高洲 | 382-2424 | 明海・日の出・高洲 | 高洲5-3-2 (エスレ高洲1階) |

基本チェックリスト

記入日： 年 月 日 ()

| | | | |
|-----|--|-----------------------|--------|
| 氏名 | | 生年月日 | 年 月 日 |
| 住所 | | | |
| No. | 質問項目 | 回答：いずれかに ○をお付けください | |
| 1 | バスや電車で1人で外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 3 | 預貯金の出し入れをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 4 | 友人の家を訪ねていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 5 | 家族や友人の相談にのっていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 6 | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 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ますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 8 | 15分位続けて歩いていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 9 | この1年間に転んだことがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか | 1. はい | 0. いいえ |
| 11 | 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| 12 | 身長 cm 体重 kg (BMI=) (注) | | |
| 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. はい | 0. いいえ |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 18 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 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. はい | 1. いいえ |
| 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 21 | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | 1. はい | 0. いいえ |
| 22 | (ここ2週間) 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. はい | 0. いいえ |
| 23 | (ここ2週間) 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. はい | 0. いいえ |
| 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | 1. はい | 0. いいえ |
| 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | 1. はい | 0. いいえ |

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が18.5未満の場合に該当とする

| | | | | | | | | |
|-----|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--|
| No. | 1～20 社会参加 | 6～10 運動 | 11～12 栄養 | 13～15 口腔 | 16 閉じこもり | 18～20 認知機能 | 21～25 うつ | 判定 |
| 該当 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 総合事業 <input type="checkbox"/> 一般介護予防事業 <input type="checkbox"/> 要介護申請 |