

元気度チェックの結果はどうでしたか？ 気になる兆候などがあれば、 地域包括支援センターへご相談ください

介護・福祉・保健・医療などに関する相談をお受けします

もの忘れが心配になってきた



家族の介護で困っている



社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの多職種が連携し、みなさんを総合的に支えます

元気でいられるためのお手伝いをします



自主的ないもっこ体操グループの支援や、介護予防のための講座の開催をしています

元気度チェック

well-beingを実現するには、元気でいられることが大切です
生活や健康状態を振り返ってみましょう！

あなたにとっての well-being (持続的な幸せ) とは？

ことが続けられる状態

例えば…

本を読む



食べたい物を自分で選ぶ



家族と一緒に暮らす



ウェルビーイング
well-being

“Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.” WHO (世界保健機構) 1947
健康とは、身体的、精神的、社会的に満たされた (**well-being**) 状態であり、単に病気がないとか虚弱でないということではない

Happinessは、感情的で一瞬しか続かない幸せのこと。
well-beingとは、**持続的な幸せ**を意味しています。

名称	所在地	電話番号	担当支会
川越市地域包括支援センターきた	川越市石原町1-27-7	049-299-6760	第1・2・4支会 山田支会
川越市地域包括支援センター中央ひがし	川越市小仙波町2-53-1 川越市医師会館1階	049-227-7878	第5・6・7・8支会
川越市地域包括支援センター中央にし	川越市中原町2-1-9 川越市子育て安心施設4階	049-229-5332	第3・9・10支会
川越市地域包括支援センターひがし	川越市並木新町2-5 桜ビル2階	049-235-7731	芳野支会・古谷支会 南古谷支会
川越市地域包括支援センターひがし分室	川越市大字鴨田3355-1	049-298-7807	
川越市地域包括支援センターたかしな	川越市砂新田4-1-4	049-291-6003	高階支会
川越市地域包括支援センターみなみ	川越市中台南1-19-4	049-241-3676	第11支会 福原支会
川越市地域包括支援センターだいとう	川越市南台2-11-4	049-249-7766	大東支会
川越市地域包括支援センターかすみ	川越市かすみ野1-1-5 Hauskaaかすみ野1階	049-234-8181	霞ヶ関支会 川鶴支会
川越市地域包括支援センターにし	川越市大字吉田204-2	049-239-0003	霞ヶ関北支会 名細支会
川越市地域包括支援センターにし分室	川越市霞ヶ関東1-8-11 1階	049-299-6161	

元気度チェック

該当する項目があった場合、
まずは地域包括支援センターなどに相談し、介護予防に取り組みましょう。

No	質問項目	回答	
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カ月間で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 () m・体重 () kg (BMI※=)	18.5未満	18.5以上
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「いつも同じことを聞く」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で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
26	人の話が聞き取れないことがありますか	1.はい	0.いいえ
27	テレビの音が大きいと言われたことがありますか	1.はい	0.いいえ
28	電話が聞き取りにくいことがありますか	1.はい	0.いいえ

生活機能

1～20の項目で**1**に**10**個以上○がついた場合

▶生活機能の低下に注意が必要です。生活機能とは、買い物や食事の準備、お金の管理、通院など、自立した生活を送るために必要な機能です。普段から、無理のない範囲で身の回りのことを自分でするように心がけ、ご自身にあった活動を継続することが大切です。

運動機能

6～10の項目で**1**に**3**個以上○がついた場合

▶足腰の筋力やバランス能力、歩行能力などが少し低下している状態かもしれません。身体は使わないでいるとだんだん衰えてしまいます。これからも自分らしい生活を続けるために、リハビリテーション専門職との面談や運動プログラムなど3か月間短期集中的に取り組む「ときも健幸チャレンジ」に参加してみませんか？

栄養状態

11の項目で**1**に○がつき、**12**の項目のBMIが**18.5**未満の場合

▶栄養状態に心配がみられます。骨粗しょう症や体の衰えを防ぎ、健康な身体を維持するためには、しっかりと栄養を取る必要があります。少量でも3食しっかり、いろいろな食品を食べよう心がけましょう。管理栄養士等が自宅に訪問してアドバイスすることもできます。

口腔機能

13～15の項目で**1**に**2**個以上○がついた場合

▶口腔機能の低下に注意が必要です。口腔機能とは、食べ物をよく噛み、それを飲み込むなどの口の機能全般のことです。口腔機能の低下は誤嚥性肺炎などを引き起こすおそれもあります。よく話す、よく噛むなど、口を動かすことを意識してみましょう。

外出

16の項目で**1**に○がついた場合、**17**の項目でも**1**に○がついた場合は特に注意

▶外出する機会が減っていませんか。高齢になると、体力の低下とともに外出する機会が減りがちです。趣味や散歩など、少しずつ自分の活動範囲を広げてみましょう。外出する楽しみを見つけていくことで、心も体もより元気になっていきます。

もの忘れ

18～20の項目で**1**に**1**個以上○がついた場合

▶もの忘れの傾向があるかもしれません。もの忘れの予防には、食事や睡眠、運動などでの生活習慣を整えることや、人との交流や適度に体を動かすことが大切です。また、旬な食材を見つけて献立を考えてみるなど、毎日の計画を立てて脳の活性化につなげましょう。

心の健康

21～25の項目で**1**に**2**個以上○がついた場合

▶気分的に落ち込んでいる、何もやる気がない、あるいは生活全体に張りがなくなった感覚が続いているようでしたら、専門医に一度ご相談ください。早いうちに適切な助言や治療を受けると、また元気で張りのある生活を過ごせるようになります。

耳の聞こえ

26～28の項目で**1**に**1**個以上○がついた場合

▶聞こえにくさを「歳のせいだから」と放っておいていませんか？聞こえにくくなると、周りの人とのコミュニケーションが難しくなり、日常生活に支障をきたすこともあります。聞こえにくいと思ったら、まずは耳鼻科の先生にご相談ください。

※ BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)