

さいたま市基本チェックリスト

寝たきりなどの要介護状態も、はじめは身近なきっかけからです。

ちょっとした衰弱のサインに気づき、早めに介護予防に取り組むことで、楽しい生活を送りましょう。

| | | | |
|------|----------------|--------|---------|
| 実施日 | 年 月 日 | 被保険者番号 | |
| フリガナ | | 住 所 | さいたま市 区 |
| 氏 名 | 男・女 | | |
| 生年月日 | 明治・大正・昭和 年 月 日 | 年 齢 | 電話番号 |

| 質問項目 | | 回答 (いずれかに○) | | | 確認項目 | |
|------|-----------------------------------|-------------|---|--------|------|--------|
| 1 | バスや電車で1人で外出していますか | はい | 0 | いいえ | 1 | 総合的な機能 |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 3 | 預貯金の出し入れをしていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 4 | 友人の家を訪ねていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 5 | 家族や友人の相談にのっていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 6 | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | 運動器 |
| 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 | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 8 | 15分位続けて歩いていますか | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 9 | この1年間に転んだことはありますか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 11 | 6ヶ月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか | はい | 1 | いいえ | 0 | 栄養 |
| 12 | 身長 cm 体重 kg (体重kg÷身長m÷身長m BMI=) | 18.5以上 | 0 | 18.5未満 | 1 | |
| 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | はい | 1 | いいえ | 0 | 口腔 |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか | はい | 0 | いいえ | 1 | 閉じこもり |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 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 | はい | 1 | いいえ | 0 | もの忘れ |
| 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 | はい | 0 | いいえ | 1 | |
| 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 21 | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | はい | 1 | いいえ | 0 | うつ |
| 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 | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 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 | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | 1 | いいえ | 0 | |
| 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | はい | 1 | いいえ | 0 | |

| | |
|--|-----|
| この基本チェックリストに関する情報は、個人情報の適正な保護のもと、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）などにおける介護予防ケアマネジメントに活用されます。このことに同意をいただける場合には、御署名をお願いします。 (事務処理欄) | 御署名 |
|--|-----|

| | | | | | | |
|-------|--|--|-----|----|----|-------|
| 受付場所 | <input type="checkbox"/> 区役所高齢介護課 | <input type="checkbox"/> シニアサポートセンター（地域包括支援センター） | | | | |
| 判 定 | <input type="checkbox"/> 心身の状態についての心配はないようです | <input type="checkbox"/> 右の項目について早期の取組みが必要です (いずれかに○) | | | | |
| | | 総合的な機能 | | | | |
| | | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">運動器</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">栄養</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">口腔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">閉じこもり</td> <td style="text-align: center;">もの忘れ</td> <td style="text-align: center;">うつ</td> </tr> </table> | 運動器 | 栄養 | 口腔 | 閉じこもり |
| 運動器 | 栄養 | 口腔 | | | | |
| 閉じこもり | もの忘れ | うつ | | | | |

基本チェックリストをお受けになられた方へ

「心身の状態についての心配はないようです」と判定された方

現在は日常生活に影響を及ぼさず心身能力の低下はみられませんでした。要介護状態とならないよう、今から外出する機会を作り、地域の社会活動に参加するなど、人とのふれあいを心がけ、健康維持に努めましょう。

「早期の取組みが必要です」と判定された方

日々の生活において必要となる心身能力の低下がみられました。できる限り自立した生活が営めるよう、今から健康の保持増進、能力の維持向上が出来るようにしましょう。

そのためには、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）の職員が、みなさんの意向を伺いながら、ひとりひとりの心身の状況に合わせた教室参加の計画等を提案します。まずは、お住まいの地域を担当しているシニアサポートセンターへ連絡しましょう。

～あなたの健康状態を向上させるためには、どんな取組みが必要なのでしょうか？～

加齢による老化は避けられませんが、介護予防に取り組むなど、生活改善によってそのスピードは遅らせることができます。また、衰弱した機能をもとに戻したり、向上させたりすることも可能なのです。心身の機能は使わなければ低下するばかりです。

「もう年だから…」と消極的になることは禁物です。生活機能の低下に早めに気づき、**自分でできることを増やす、生きがいや目標をもつなど日々の生活を活発にしていく積極的な姿勢**こそが大切なのです。

| | |
|---------|---|
| 運動不足 | 筋力低下や膝・腰痛などは日常生活の活動が制限されてしまい、運動不足になることもあります。体を動かすことで運動器の機能は維持・向上させることができます。 積極的に運動に取り組みましょう。 |
| 栄養改善 | 高齢者の方は「低栄養状態」が心配されます。体を維持する たんぱく質 （魚・肉・卵）と活動するために必要な エネルギー （ごはん・パン・麺）になるものを 積極的に摂取しましょう。 |
| 口腔ケア | 口の中の健康は体全体にも影響します。虫歯、歯周病だけではなく、飲み込む機能の衰えから、誤嚥・肺炎を引き起こすこともあります。 口腔ケアを行いましょ。 |
| 閉じこもり予防 | 家に閉じこもることで心身の生活機能が低下してしまいます。 家の外へ一歩踏み出しましょう。 |
| もの忘れ予防 | 認知症は根本的な予防・治療が困難な病気ですが、 早期に発見・対処することで、悪化防止 につながるがあります。 |
| うつ予防 | 老化や病気、配偶者や友人の死別などがきっかけで落ち込みがちになることがあります。 ひとりで悩まず、周囲の人に相談しましょう。 |

～皆さんが元気でいきいきとした生活を続けられるよう、65歳以上のすべての方を対象に教室を開催しています～

| 生きがい健康づくり教室 | ますます元気教室 | 健口教室 | すこやか運動教室 |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| 歴史・文学などの学習、趣味活動、体操などを行う教室です | ロコモ予防の要素を取り入れた（いきいき百歳体操・ロコトレなど）の体験や、お口のケア、食生活、認知症予防についての学習などを行う教室です | 高齢期の栄養・お口の機能について知り、フレイル（虚弱）予防を行う教室です | 公園や小学校などに設置された遊具を使い、運動を行います |

参加方法等、詳細については各区役所高齢介護課までお問合せください。

各区役所高齢介護課のお問い合わせ先（市外局番は048）

| 区 | TEL | FAX | 区 | TEL | FAX | 区 | TEL | FAX |
|-----|----------|----------|-----|----------|----------|-----|----------|----------|
| 西区 | 620-2668 | 620-2762 | 北区 | 669-6068 | 669-6167 | 大宮区 | 646-3068 | 646-3165 |
| 見沼区 | 681-6068 | 681-6160 | 中央区 | 840-6068 | 840-6167 | 桜区 | 856-6178 | 856-6271 |
| 浦和区 | 829-6153 | 829-6238 | 南区 | 844-7178 | 844-7277 | 緑区 | 712-1178 | 712-1270 |
| 岩槻区 | 790-0169 | 790-0267 | | | | | | |