



広島市中広地域包括支援センターだより

令和元年5月発行

皆様、お変わりございませんか。平成から新しい元号「令和」になりました。

できるだけ自立して元気で過ごしていただくために、基本チェックリストを使って、ご自身の生活や健康状態を振り返ってみましょう。



基本チェックリスト

当てはまるものに○をつけてください		
1	バスや電車で、1人で外出していますか	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	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	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	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい
12	BMI = ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	18.5 未満
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
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい
15	口の渇きが気になりますか	はい
16	週に1回以上は外出していますか	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい
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	はい
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	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい
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
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	はい
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい

◎ 基本チェックリストの結果で、生活機能の低下がみられた方が利用できるサービスを一部ご紹介
◎ 詳しくは地域包括支援センターへお問い合わせください。

裏面へ

❖ **運動機能の低下に該当している方** ⇨ **短期集中運動型デイサービス**

指定のデイサービス施設やスポーツジムで、運動を中心とした機能訓練を行います。

実施時間ほか：週1回 2時間以上3時間未満、3か月限定（約13回）

利用料：1回440円



❖ **お口のはたらきの低下に該当している方** ⇨ **短期集中通所口腔ケアサービス**

指定の歯科医院で、唾液の分泌を促すマッサージ、お口の周りの筋肉強化の体操、お口の中を清潔にするための指導などを行います。※歯科治療ではありません。

実施時間ほか：1回30分程度、2週間に1回（計7回）

利用料：1回230円（1割負担）

※送迎はありません。



❖ **生活機能、運動機能、栄養の低下などに該当している方** ⇨ **短期集中予防訪問サービス**

リハビリ専門職や管理栄養士が、ご自宅に訪問し、日常生活動作で難しくなった部分の改善に向けた助言や指導、低栄養予防の効果的な栄養指導や助言を行います。

実施時間ほか：2週間に1回 30分または60分、原則3か月

利用料：リハビリ専門職 30分 560円、60分 1,120円

管理栄養士 30分 570円、60分 1,140円



❖ **生活機能の低下、閉じこもり、もの忘れ、うつなどに該当している方** ⇨ **一日型デイサービス（現行相当）**

指定のデイサービス施設で、趣味活動やおしゃべりなどを楽しめます。

実施時間ほか：週1回 おおむね10時から16時

利用料：負担割合により異なります、**昼食代**：デイサービスごとに異なります

※送迎あります



😊 **65歳以上のすべての方が利用できる「通いの場」**

地域介護予防拠点

- ❖ 地域の**住民さん**が、お客様ではなく**主体**となって運営
- ❖ **運動**を中心に、しっかり介護予防に取り組む場
- ❖ **週1回**以上開催
- ❖ **地域包括支援センター**が立上げ支援及び運営支援を行います



地域高齢者交流サロン

- ❖ 地域の住民さんが集まって、介護予防のためのレクリエーション、歌、茶話会など多様な活動を行う、**交流**の場
- ❖ **月1回**以上開催
- ❖ **区社会福祉協議会**に配置した生活支援コーディネーターが立上げ支援及び運営支援を行います

