

このまちでいつまでも自立した生活をするために

1日の生活習慣の中に

プラス10を取り入れてみよう！

暮らしの中にフレイル*予防のヒントはたくさんあります。
ちょっと工夫をすれば、身体を動かすチャンスはたくさんあります。

今よりも10分間、運動を増やしてみませんか？

*フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して「健康」から「要介護」に移行する中間の段階で
早めに対処すれば、機能が改善することができます。



10分のウォーキングで1000歩増やそう！

1日5000歩で介護予防、認知症予防

自宅でも簡単にできるおすすめ運動のご紹介！

聖隷袋井市民病院リハビリテーション室監修

立ち上がり運動



下半身の筋力強化！

椅子からの起立と着座を
4秒かけて立ち上がり、
4秒かけて座ります。
10回程度繰り返しましょう！

膝伸ばし運動



膝の安定性向上！

椅子に座って左右交互に
4秒かけて膝を伸ばし、
4秒かけて降ろします。
背筋を伸ばして20回程度繰り返
し行いましょう。

片足立ちバランス運動



バランス能力向上！

片足立ち
何かに掴まって左右それぞれ
1分ずつ行います。
足裏で重心が動いていること
を感じながら行いましょう！

「ひとりで続ける自信がない」
「仲間と一緒に取り組みたい」…と思う方に



詳細は次のページへ

あなたのやりたいが袋井にある！ 『通いの場』に通ってみませんか！

通いの場ってどんなところ？

地域住民が主体となって、体操や趣味活動などのふれあいを通じて、生きがいや心の居場所や仲間の輪を広げる拠点のことを『通いの場』といいます。

通いの場ってどこにあるの？

近くの公会堂やコミュニティセンターなどで定期的を開催しています。
開催状況は、二次元コードにアクセスする、もしくは地域包括支援センター（P6）へお問い合わせ下さい。
お近くに無い場合には、新たに開設することもできますので、健康長寿課（P6）にお問い合わせください。
お知り合いの方にも声をかけて、一緒に通いの場に参加してみましよう。



©袋井市



身近な場所で長く通うなら『通いの場』へ



運動は苦手ですが、仲間がたくさんいるので続けられます。



通っているうちに、足腰がしっかりしてきて元気になりました！



移動販売もあって、とても助かっています。



正しい口腔ケアについて学んで、美味しく食事ができるようになりました！



リハビリの先生が出張指導をしてくれるので、待ち遠しいです。



体脂肪や筋肉量などを測定してもらえて、意欲が上がります！

基本チェックリストで身体の状態を確かめよう！

基本チェックリストをご存じですか？

基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかをチェックするためのものです。

自分では気づきにくい心身の変化をより早期に把握して、いつまでも自立してはつらつとした生活ができるよう、心身の状態を確かめてみましょう。

質問項目			いずれかに○をつけてください	
生活機能全般 *1~20の項目中10点以上	1	バスや電車で一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乗っていますか	0.はい	1.いいえ
運動機能 *3点以上	6	階段を手すりや壁を伝わら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分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この1年間で転んだことはありますか	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
栄養 *2点以上	11	6か月で2~3kg以上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が18.5未満ですか？ BMI () BMI=体重 (kg) ÷ (身長 m) ÷ (身長 m)	1.はい	0.いいえ
口腔機能 *2点以上	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
閉じこもり *1点以上	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
もの忘れ *1点以上	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いわれますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて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
こころ *2点以上	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



各項目指定点数以上になった方は、フレイルの可能性がります。今ならまだ大丈夫！
自らの日常生活を見直すきっかけとして、次ページの教室に通ったり、
サービスを利用してフレイルを改善してみませんか？

あきらめなければ未来は変わる！ 自信と生活を取り戻すためのチャレンジプログラム

最近、「歩き続ける自信がない」、「口の機能が心配になってきた」、「もの忘れが増えてきた」などの心配事が増えてきて、あきらめてしまっている事はありませんか？
そんなあなたにおすすめの教室やサービスをご紹介します。（詳細は二次元コードにアクセスしてご確認ください。）

対象者 ①基本チェックリストにより
介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
②要支援1と要支援2の方



自立生活支援サービス（基準緩和型サービス）

【通所型】

心身の活動機能の維持向上のために、体操やレクリエーション、趣味活動などを仲間とともに和気あいあいと開催しています。

【訪問型】

生活支援員が訪問し、買い物、調理、掃除、洗濯等の家事や日常生活に対する支援を一緒に行い、生活習慣の改善を図ります。

☆自己負担額については、地域包括支援センターにご確認下さい。



支え合いサービス（住民主体型サービス）

掃除や草取り、ゴミ出しなどの家事支援や通院の付き添いなどの外出支援を地域住民の支え合いでサービス提供をしています。



しあわせ元気アップ教室（短期集中サービス）

【訪問型・通所型】

リハビリテーション専門職などの医療専門職が3～6か月の短期間で、栄養状態の改善や口腔機能・運動機能の向上について、相談や指導を行います。

自己負担

1回300円



ご自宅で運動指導を受けることができます。



専門職による効果的な運動を実践できます。

☆上記以外にも現行相当サービス（訪問型と通所型）があります。

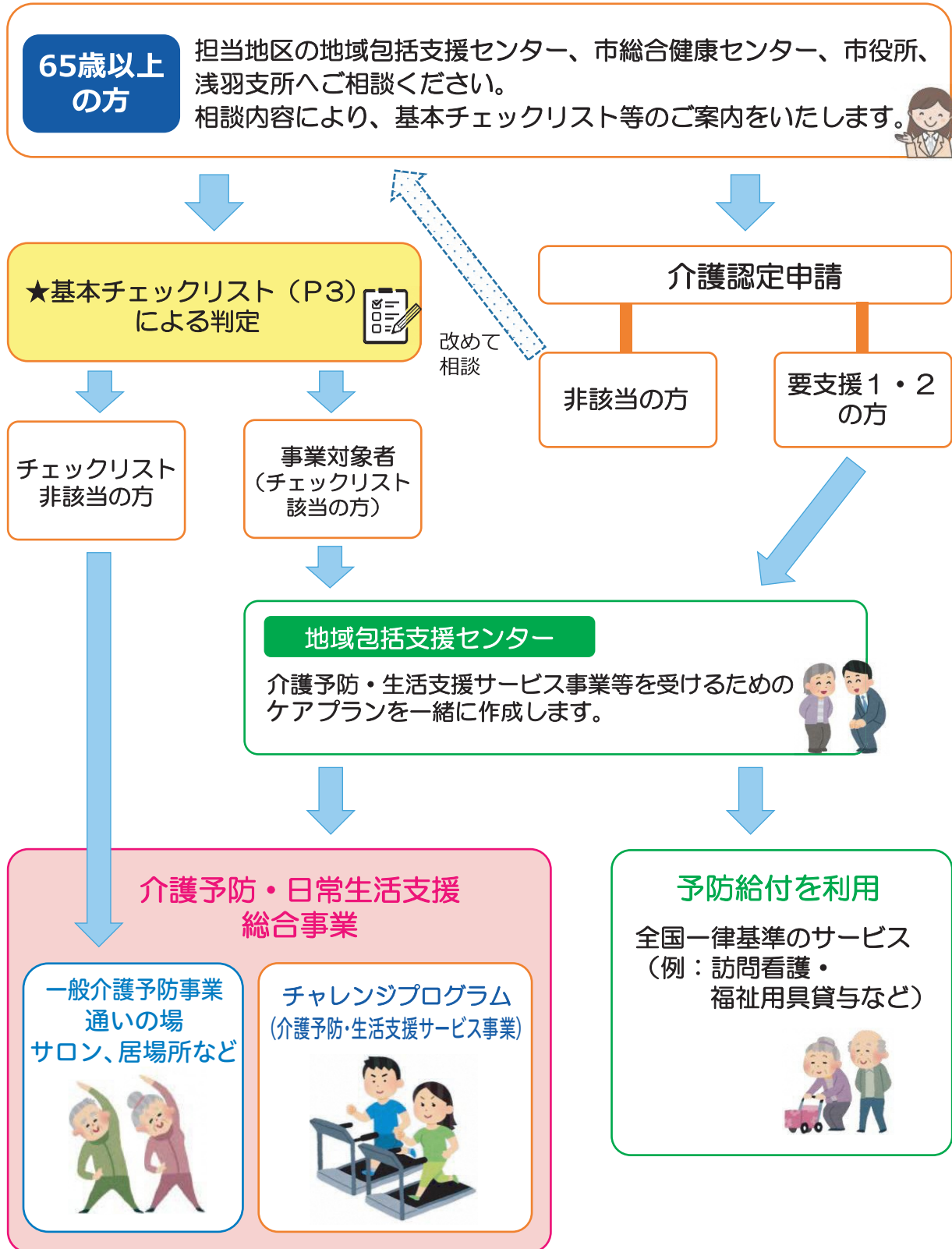
自立生活支援サービス、支え合いサービス、しあわせ元気アップ教室を希望される場合には、介護予防ケアマネジメントが必要になります。

介護予防ケアマネジメントとは、チャレンジプログラムの取り組みをより効率的かつ効果的に実施するために、介護支援専門員などの専門職と一緒に目標達成に向けて、具体的に何をしていくかなどを考えるプロセスです。お近くの地域包括支援センター（P 6）等が実施しております。

自分に合ったプログラムを確認してみましょう！

できる限り介護を必要としない暮らしを送るために、一人ひとりの生活に合わせた教室やサービスなどを利用して、積極的に介護予防に取り組みませんか？

下記のフローチャートを活用して、自分に合ったプログラムを確認してみましょう。



努力次第で目標を達成して、なりたい自分に近づくことが可能です。いつまでも住み慣れたまちで健幸な生活を送りませんか？

介護予防・重度化防止に関する相談窓口



地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、介護予防や日常生活支援などの相談に応じております。

担当地区	担当	住所	電話
今井・三川・上山梨 下山梨・宇刈	袋井北部 地域包括支援センター	袋井市宇刈850-1 特別養護老人ホーム明和苑内	(0538) 48-5335
袋井・川井・袋井西・方丈 袋井北・袋井北四町 袋井東一・袋井東二	袋井中部 地域包括支援センター	袋井市久能2891 萬松の里可睡門前デイサービスセンター内	(0538) 43-0326
駅前・高尾・高南 豊沢・愛野・田原	袋井南部 地域包括支援センター	袋井市高尾783-4 袋井南コミュニティセンター南側（2階）	(0538) 42-7939
笠原・浅羽北・浅羽南 浅羽東・浅羽西	浅羽 地域包括支援センター	袋井市浅羽4140 浅羽デイサービスセンター内	(0538) 23-0780

袋井市役所

窓口	住所	電話	相談内容
袋井市総合健康センター 健康長寿課 地域包括ケア推進係	袋井市久能2515-1	(0538) 84-7534	介護予防・日常生活支援総合事業に関する事
袋井市総合健康センター 健康長寿課 健康支援係	袋井市久能2515-1	(0538) 84-7811	通いの場（一般介護予防事業）に関する事
保険課 介護保険係・介護認定係 （袋井市役所 1階）	袋井市新屋1-1-1	(0538) 44-3152	介護保険に関する事 介護予防・日常生活支援総合事業の申請に関する事
浅羽支所 市民サービス係	袋井市浅名1028	(0538) 23-9211	介護予防・日常生活支援総合事業及び 介護保険申請に関する事

コラム 『ヒアリングフレイル』について

『ヒアリングフレイル』とは、耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）という意味です。

加齢によって誰もが聞こえにくい音域が広がっていきませんが、聴力の低下は視力に比べて気づきにくく、放置されてしまうことが多いです。

毎日の生活習慣を整えてヒアリングフレイルを予防するとともに、聞こえの変化を感じたら、聴力の状態を確認したり、補聴器相談医に相談しましょう。

ヒアリングフレイルを予防する8つのポイント

