

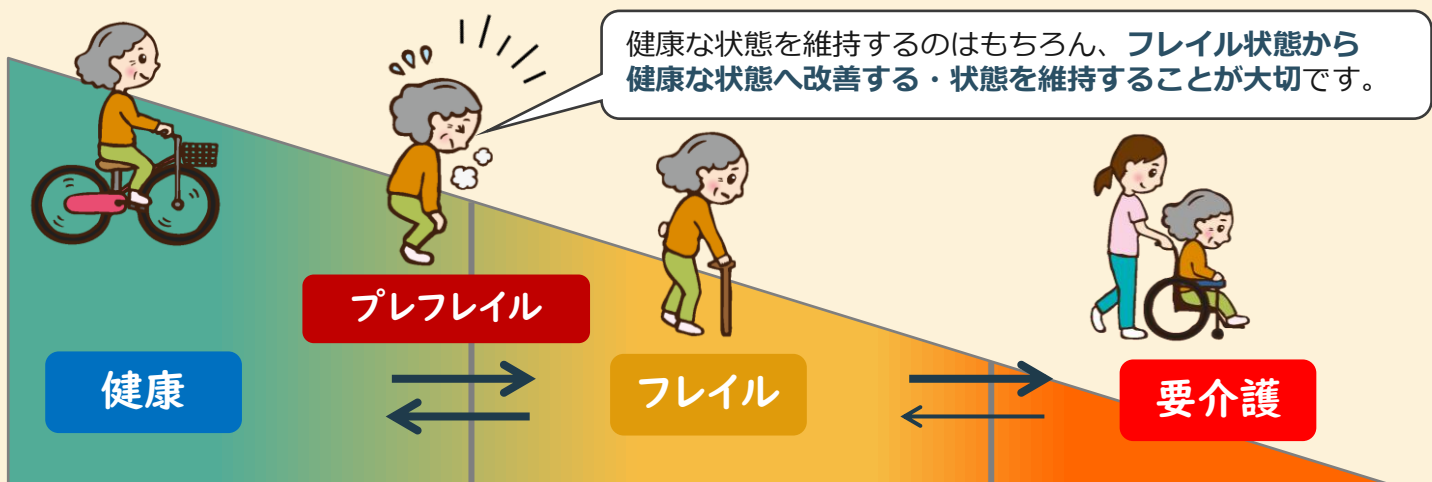
# 袋井市の総合事業

(介護予防・日常生活支援総合事業)




## フレイル予防が重要です！

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の状態のことをいいます。自分の心身の不調にいち早く気づき、対処することで、心身の状態の改善や維持をすることができます。



## もくじ

- 1 袋井市の総合事業
- 2 基本チェックリストで身体の状態を確かめよう！  
まずはご自身の心身の状態をチェックしてみましょう
- 3 ひとりでもできる介護予防  
 聖隷袋井市民病院リハビリテーション室監修  
自宅で簡単にできるおすすめ運動
- 4 仲間と一緒に活動！介護予防に関する活動
- 5 元気を取り戻すためのサービス
- 6 介護予防や日常生活支援に関する相談窓口

# 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とは、65歳以上の方が自分の生活を振り返り、心や体の機能で弱っているところがないかをチェックするための質問票です。

自分では気づきにくい心と体の変化により早く気づいて対処することで、いつまでも自立した生活を送ることができます。まずはチェックをしてみましょう。

質問項目（※に記載の点数に該当するとフレイルの可能性あり！）			該当に○		点数
生活機能 全般 ※1～20の 項目中 10点以上	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	5点中  点
	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	5点中  点  ※3点以上 でフレイル
	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以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	2点中  点  ※2点以上 でフレイル
	12	BMIが18.5未満ですか 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	3点中  点  ※2点以上 でフレイル
	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	2点中  点  ※1点以上 でフレイル
	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	3点中  点  ※1点以上 でフレイル
	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ときがありますか	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	5点中  点  ※2点以上 でフレイル
	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	
				合計	点

各項目指定点数以上になった方は、  
フレイルの可能性が 있습니다。でも、今ならまだ大丈夫！

p3～p5を参考に、自分でやれることを

まずは探してみましょう！



# いつでも自分の好きなペースでひとりでもできる介護予防

対象  
どなたでも

## 1日10分でも効果的！

まずは、日々の暮らしの中に**プラス10**の習慣を取り入れてみましょう！

暮らしの中に介護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見つかります。まずは10回、または今よりも10分間、運動を増やしてみませんか？



テレビを見ながら  
ストレッチ



歯磨きしながら  
ひざの屈伸運動



掃除は利き手で  
ないほうも使う



日常の歩数を  
増やす

### 生活の中での『ながら運動』

- ・背伸び（かかとあげ）をしながら、歯ブラシ
- ・片足立ちをしながら、テレビを観る

### 二重課題のながら運動

- ・計算しながら（ $100-7=〇$ 、 $73-7=〇$ ）散歩をする
- ・しりとりをしながら散歩をする

1日5000歩で  
介護予防、認知症予防

10分のウォーキングで  
約1000歩増やそう！



聖隷袋井市民病院リハビリテーション室監修

## 自宅で簡単にできるおすすめ運動



### 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秒かけて座る。  
10回程度繰り返しましょう！



### 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  
繰り返しましょう。



### 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！

## 動画配信中！ふくろい元気アップ運動

ふくろい元気アップ運動は、家で気軽にできる健康体操です。  
DVDと冊子を無料で配布中！

担当：健康長寿課健康支援係  
**0538-84-7811**





## 通いの場・居場所

地域住民が主体で行う、体操や趣味活動などの活動で、生きがいや心の居場所、仲間の輪を広げる拠点です。

各公会堂やコミュニティセンターで定期的に行われています。

食事ができる場所や趣味の活動を行う場所など、活動は様々です！

興味のあるかたは、地域包括支援センター(p6)にご相談ください。

地域包括支援センターの  
生活支援コーディネーターが  
あなたに合った活動を  
一緒にお探しします！



## 移動販売

運転免許証を返納した後など、日々の買い物に困っている方は、「移動販売」をぜひご利用ください。

どこで移動販売が行われているか、利用方法については地域包括支援センター(p6)にお問い合わせください。



免許を返して困っていたけど  
移動販売で好きなものが  
買えて便利だや～

お住まいの地区の通いの場・移動販売を  
袋井市ホームページに掲載しています

地域支え合いふれあい活動マップ 袋井

と検索するか、  
二次元コードよりアクセスして  
ください。



## 介護支援ボランティア

活動1時間につき1ポイントを100円として交付金を支給します。(年間上限8,000円)

活動には、登録が必要です。まずは、健康長寿課地域包括ケア推進係 **0538-84-7836**までお問い合わせください。

### 【活動内容】

- ・慰問活動(演奏、演劇披露 等)
- ・介護施設等での話し相手
- ・ごみ出しなどの簡単な家事支援



## 住民主体の支え合い活動

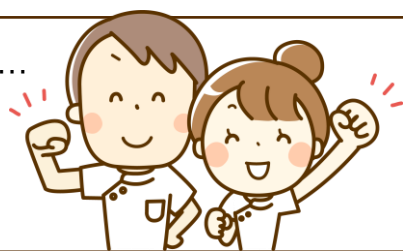
高齢者の日常生活の困りごとを解消するため、地域での支え合い活動が増えています。安心して生活するには、住民同士の助け合いが鍵です。活動場所や新たな参加方法、支援員への参加希望など、詳しくは地域包括支援センター(p6)にお問い合わせください。



バス停や公会堂まで歩いていくのが大変だな…  
ちょっとした忘れが増えてきたな…



そのお悩み…



**専門職と  
一緒に考えましょう！**

あきらめず、一緒にチャレンジ  
してみませんか？

利用には、手続きが必要です。

事業対象者・要支援1、2と判定されたら…

**地域包括支援センター（p6）**にご連絡ください。



## しあわせ元氣アップ教室（短期集中サービス）

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。

あなたに合った  
専門職の指導が受けられて  
**1回 300円**

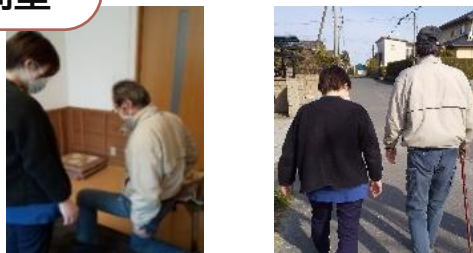


### 通所型



専門職による効果的な運動を実践できます 😊

### 訪問型



ご自宅で運動指導を受けることができます ✨

## 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。

※利用料金は地区により異なります。

希望される場合は、  
地域包括支援センター（p6）へお問い合わせください。



## 自立生活支援サービス（基準緩和サービス）

### 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。



このほかに、原則要支援2の方が利用できる従前相当サービス（通所・訪問）があります。

# 介護予防や日常生活支援に関する相談窓口

## 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	相談時間
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	48-5335	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・ 年末年始を除く
袋井・川井・袋井西・方丈 袋井北・袋井北四町・袋井東	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	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	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	23-0780	

## 袋井市役所

窓口	住所	電話	相談内容	相談時間
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	84-7534	介護予防・日常生活支援総合事業に関すること	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・ 年末年始を除く
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	84-7811	通いの場（一般介護予防事業）に関すること	
保険課 介護認定係 （本庁1階）	袋井市新屋1-1-1	44-3147	介護保険に関すること 介護予防・日常生活支援総合事業申請に関すること	
浅羽支所 市民サービス係	袋井市浅名1028	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こと	

## 利用のながれ（一例）

