

高齢者の総合相談窓口です ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護健康課 介護支援係

第44号

(白糠町地域包括支援センター) ☎2-2171 内線522.526

(令和2年5月発行)

「日常生活の機能に係る調査(基本チェックリスト)」にご協力ください

基本チェックリストは日常生活での運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知症・うつなどに関する質問です。対象者は要介護認定を受けていない下記の方々に郵送しますのでご記入のうえ返送ください。

75歳以上の方

※本年度、介護予防日常生活圏域ニーズ調査と重なるため、下記の町内会以外の方へ送付します。

- ・日の出1・日の出2・日の出3
- ・栄1・西本通2・栄本町
- ・西庶路錦・西庶路朝日・宮下

65～74歳の方

下記の町内会の方へ送付します。

- ・平和・鉄北1・鉄北2・栄2・幸・東本通1
- ・庶路2・恋問・西庶路新朝日

65歳以上の方が、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、介護予防・日常生活支援総合事業を行っています。総合事業対象者となる方には、後日連絡をさせていただきます。積極的に介護予防に取り組みましょう！

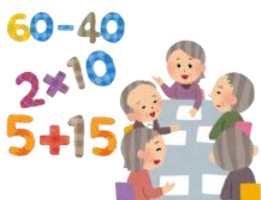
総合事業を利用するまでの流れ



日常生活の機能に係る調査票
(基本チェックリスト)

事業対象者に該当しない

❖一般介護予防事業
運動・口腔器、
もの忘れ予防教室など



事業対象者に該当

❖介護予防・生活支援サービス事業

<訪問型サービス>

- ・訪問介護（ヘルパー）
- ・軽度生活援助事業

<通所型サービス>

- ・通所介護（デイサービス）
- ・生きがい活動通所事業
- ・通所型短期集中予防サービス（運動、口腔機能介護予防教室）

<その他の生活支援サービス>

- ・配食サービス事業
- ・声かけ訪問サービス事業



～緊急事態宣言の発令を受けて～ 日常生活での注意点

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、市民の皆さんに**不要不急**の外出を控えていただいているところですが、動かないこと（生活の不活発）により、身の回りのことを行う生活動作や歩行の機能が低下し、フレイル（虚弱な状態）が進行してしまうおそれがあります。

感染症予防を徹底し、普段の生活に運動を取り入れるなど、身体機能の維持に配慮しましょう。

ポイント①筋力を維持し、関節も固くならないように気をつけましょう！

🍀 こまめに立ったり歩いたりしましょう。

天気の良い日は、屋外など解放された場所で体を動かしましょう。
（散歩はオススメですですが、人混みは避けましょう）



🍀 ストレッチなどの柔軟体操やラジオ体操、膝の曲げ伸ばし等がオススメです。



（柔軟体操）



（ラジオ体操）



（ひざの曲げ伸ばし）

ポイント②規則正しい生活を心がけましょう！

🍀 3食バランスよくとりましょう。

特にたんぱく質（肉・魚・大豆・卵など）を積極的にとりましょう。



🍀 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

お口の中を清潔に保つことも大切です。



ポイント③外出時の対策をしましょう！

🍀 外出時のマスク着用、手洗い、うがい、消毒を徹底しましょう！

🍀 3密（密閉、密集、密接）する場所は避けましょう！



地域包括支援センターは高齢者の介護や健康など総合的な相談窓口です。
閉じこもりにより体の機能が低下し、生活に支障があるなどのご相談にも対応します。

白糠町地域包括支援センター ☎ 2-2171（内線 522・526）