



## 介護予防のための生活機能評価質問票（基本チェックリスト）を送付します

■お問い合わせ  
保健課介護支援担当  
(保健福祉センター内)  
☎ 23-4313

市では、高齢者の誰もが健康で、住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができるよう、介護予防を進めています。次の対象者の方へ「生活機能評価質問票（基本チェックリスト）」を3月下旬に送付します。

### ■対象

65歳以上の方（平成26年3月31日現在）  
※要介護・要支援の介護認定を受けている方は除く

### ■どんな質問ですか？

現在の自分のからだの状態を振り返り、足腰の筋力などの運動に関することや、栄養・口腔に関することなどの25項目の質問に回答いただくことで、生活機能や健康状態を把握することができます。

### ■質問に答えると

ご回答いただいた内容を市で判断して、介護予防が必要な方には、市で実施している次の介護予防事業の紹介を行っています。各介護予防教室等をご利

用いただくことで、自立した生活ができるように支援していきます。

- 運動機能低下の見られた方  
筋力向上教室、道草クラブ
- 口腔機能の低下が見られた方  
健口アップ訪問
- 栄養改善の必要がある方  
栄養改善訪問
- 気持ちの落ち込みが見られる方や閉じこもりがちな方、認知症予防が必要な方  
看護師による訪問指導（うつや閉じこもり・認知症予防支援訪問）、道草クラブ

### ■返送にご協力ください

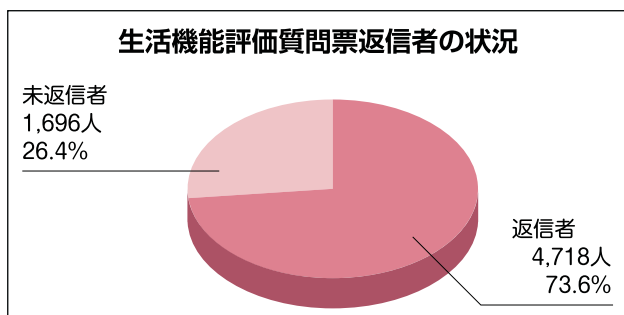
お手元に質問票が届いた方は、回答をご記入のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。

\*返信期限 4月30日（水）

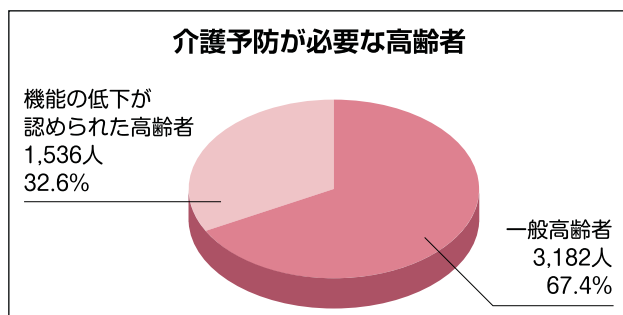
生活機能評価は介護予防への第1歩です。現在の自分の状態を知り、健康長寿を目指しましょう。

## 生活機能評価質問票の 昨年の調査結果をご報告します

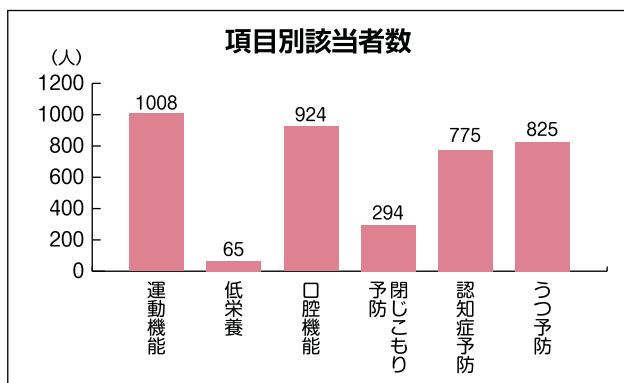
昨年の3～4月にかけて市で実施しました「生活機能評価質問票（基本チェックリスト）」の結果をご報告します。



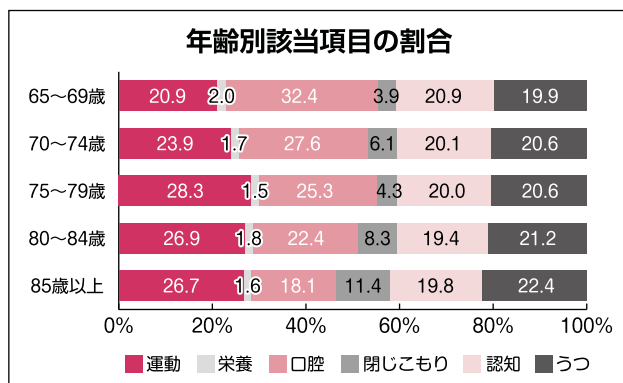
市内在住の65歳以上の方（介護保険の要介護者、要支援者、施設入所者は除く）6,414人を対象に実施し、返信者4,718人（73.6%）でした。



返信者4,718人の内、介護予防が必要な高齢者は1,536人（32.6%）でした。



介護予防としてあげられる6項目の状況を見ると、運動機能が最も多く、次いで口腔機能となっています。  
※回答項目に重複あり。



65歳～79歳の年齢層は、口腔機能の低下を意識している方の割合が多くみられます。  
運動機能、認知症、うつについては、各年齢層で気になっている方の割合が多く、早期からの支援が必要と思われます。80歳を超えてくると、閉じこもりがちの傾向が見られました。

それいけ！オレンジガール 最終回

認知症になっても安心して暮らせるまじゅくへ

突然ですが、紙と筆記用具をご用意のうえ、次の質問にチャレンジしてください。

①紙の大きさに見合った円を描いて、その中に1から12までの数字を時計のように並べる。

②10時10分を示す時計の針を描き加える。

円が小さくなりすぎていませんか？

数字は正しい配列で、円に沿って書かれていますか？

10時10分の位置に、短い針と長い針が描けていますか？

実はこれ、認知症の早期発見の目安として使われる、簡易テストの1つです。

紙の大きさに比べて円が小さすぎる。

数字が円に沿っておらず、縦や横に並んでいる。

数字が多い、または少ない。

時計の針が10時10分をさしていない。

このような結果の場合、認

知症の可能性があるといわれています。

■早期発見・早期受診が大切

現在の超高齢社会において、65歳以上で10人に1人、85歳以上になると4人に1人が認知症になると言われています。誰もがかかる可能性があります。予防や早期発見が重要となります。気になった方は、これをきっかけに相談、あるいは受診をおすすめします。

■認知症に対する意識の変化

市で認知症対策の取り組みをはじめ、今年で5年目を迎えます。開始当初と比べ、ご本人が早期の段階でご相談に来られるケースが増えてきており、認知症への意識の高まりを感じます。「最近忘れっぽくなってきたな…」と感じたら、その時が認知症の進行を緩めるチャンスです。

■周囲の理解も大切です

また、周囲に認知症の方が



いる場合は、偏見を持たずにあたたかい目で見守ってください。忘れっぽくなって一番不安なのはご本人です。周囲の対応しだいで、症状の改善がみられる場合もありますので、正しい知識と理解をもって接する必要があります。

■継続して取り組みます

平成24年9月より、19回にわたり連載をしてきました「それいけ！オレンジガール」は、今回をもちまして連載を終了させていただきます。長い間、ご覧いただきありがとうございました。

オレンジガールは「認知症になっても安心して暮らせるまじゅく」を目指し、これから認知症対策に取り組んでいきます。お伝えできることがありますしたら、またお会いしましょう。

■お問い合わせ

もの忘れ相談センター  
(保健福祉センター内)  
231-4464

基礎から学ぼう！ 手話講習会を開催

市内に在住・勤務する方を対象に、葦崎市聴覚障害者協会の方々が講師となり、手話講習会を開催します。4月より新しいテキストを使った、初級・中級一貫の講座内容になります。これまで講習を受けていただいた方やこれから始めてみようとお考えの方、ぜひご参加ください。

■日時 4月17日(木)

～平成27年2月19日(木)

4月～8月(初級)

9月～3月(中級)

毎週木曜日(全40回)

19時20分～21時

■場所 市民交流センター

「2101」会議室

■参加費 無料

※ただしテキストは当日会場にて自己購入となります。

■定員

初級中級一貫クラス 25名

■申込期限

4月4日(金)

■お問い合わせ・お申し込み

福祉課障がい福祉担当

(内線1822・1803)

店が遠くてお困りの方をサポートします

市では、買い物に不便を感じている方々をサポートするため、本町通り商店街へ「ミニスーパー(まちなかステーション)」の開設や、食料品等を販売する移動販売車を、各地域へ巡回させる取り組みを実施しています。皆さん、お気軽にご利用ください。

なお、移動販売車の巡回日程につきましては、対象地域へ配布の巡回時刻表のほか、市HPをご覧ください。



■お問い合わせ

商工観光課商工労政担当  
(内線2116)