

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No1805

介護予防・・・という言葉を目にする機会が増えていませんか？

## 介護予防 = 活発な生活

要介護状態にならないための介護予防は重要ですが、決して特別なことではありません。生活機能の低下に早めに気づき、自分でできることを増やす、生きがいや目標を持つなど日々の生活を活発にすることが介護予防です。

★あなたの生活機能や運動器の機能低下の危険度をチェックしてみませんか？  
次の①～⑩までの質問項目に「はい」「いいえ」で教えてください。

① バスや電車で一人で外出していますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	② 日用品の買い物をしていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	③ 預貯金を出し入れしていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	④ 友人の家を訪ねていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⑥ 階段をすすりや壁をつたわらずにのぼっていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⑦ いす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？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⑧ 15分くらい続けて歩いていますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑨ この1年間に転んだことはありますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⑩ 転倒に対する不安は大きいですか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		

\* ①～⑤で答えがピンク色の項目にチェックが入った人は、全般的に生活機能の低下に注意が必要です。

\* ⑥～⑩で答えがピンク色の項目にチェックが入った人は、運動器の機能低下に注意が必要です。生活の中でできる運動を始めてみましょう。

運動は良いのはわかるが、運動の仕方がわからない??

一人ではなかなか始められない・・・などとお悩みの方もいらっしゃると思います。

地域包括支援センターでは、地域で開催されている運動教室などの紹介も行っています。お気軽にご相談下さい。

ご質問・相談はお気軽に！



牛島地域包括支援センター  
南寿園  
秋田市牛島東三丁目9-1