

「基本チェックリスト」で 今の生活機能の状態を確認しましょう!

3月初めに「基本チェックリスト」を郵送します。記入し同封の返信用封筒で返送してください。

■対象者

65歳以上(平成24年4月1日現在)
で、介護保険の認定を受けていない人

■基本チェックリストとは?

高齢になると、日常生活に必要な生活機能の低下が心配されます。基本チェックリストとは、生活機能の低下を早期に把握するための質問票です。

基本チェックリストを提出すると・・・

「生活機能の低下が心配される人」には、「いきいき教室」のご案内が届きます。

基本チェックリスト
の返送

「生活機能低下あり」

「生活機能低下なし」

いきいき教室のご案内

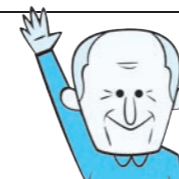
「いきいき教室」の主なプログラム

場所	ユーパレス弁天
期間	週1回 4カ月間 ※送迎つき
内容	健康チェック・入浴・食事(実費)・生活指導(運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり・うつ・認知症予防)など

「生活機能低下あり」とは?

基本チェックリストの結果、転びやすくなったなど運動機能低下、体重減少などの栄養低下、食事のときにむせるなど口腔機能低下の傾向にある人です。

※「生活機能低下なし」となった人への通知はありませんが、これからも元気で生活を続けられるように、健康に関する情報の提供や介護予防に関するお話や教室を行なっています。お気軽にお問い合わせください。



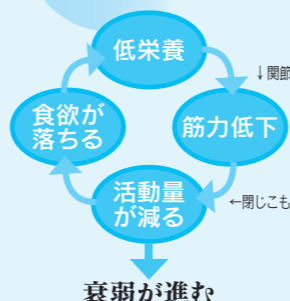
「基本チェックリスト」は介護予防のための大切な質問票です。

3月31日までに返送をお願いします。

※西合志庁舎高齢者支援課、合志庁舎市民課、泉ヶ丘支所、須屋支所の窓口でも提出できます。

いつまでも生き生きと若々しくあるためには・・・

ささいなことが
老化の悪循環を
招きます



積極的に
活動しよう!

テレビや新聞を
見る、日記、趣味
の充実など

精神的

身体的

社会的

散歩、軽い登山、旅行、運動など

老人会・サロンボランティアなど

歯を守って身体の健康を保ちましょう

歯の手入れ、歯周病の予防・治療など

きちんと眠れていますか?

なかなか寝つけない・早く目覚めてしまう・一度目覚めてしまうと寝にくい どれか一つでもあれば睡眠障害かも

●快眠のために

短い昼寝 ……午後1時～3時、30分以内
夕方の軽い運動 ……午後5時頃、30分程度 規則正しい生活を

身のまわりのことを自分でしましょう

買い物や家事は身体と頭のトレーニングです

食事に気をつけて!

1日3食バランスよく、たんぱく質、水分をしっかりとりましょう
緑黄食野菜、根菜、海藻など毎日食べましょう

安心生活創造事業講演会 ～みんなで支えあうまちづくりをめざして～

誰もが地域のなかで安心して暮らしていくためには、日頃からの地域のつながり、ともに支えあうことが重要であることは、先の東日本大震災での避難や支援活動でも再認識されました。みんなで支えあうまちづくりを目指すために、ともに考えましょう。



- と き 3月3日(土)
午後1時～3時30分
- ところ 御代志市民センター講堂
- 講師 堀田 力 さん
(弁護士・公益財団法人
さわやか福祉財団理事長)
- 演 題 「誰もが安心して暮らせる地域社会」
- 入 場 無 料 (申込不要)

プロフィール

京大法学部卒業後、検事任官。平成2年法務大臣官房長を歴任後、退職。平成3年さわやか法律事務所およびさわやか福祉推進センター(現公益財団法人さわやか福祉財団)開設。

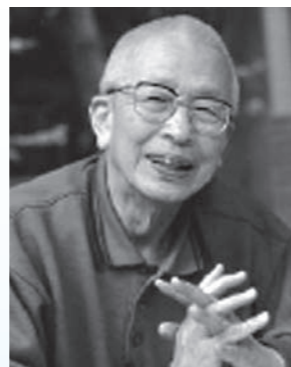
医療保険福祉審議会・中央社会福祉審議会・中央児童福祉審議会委員、東京都社会福祉協議会会長、高齢社会NGO連携協議会代表、民間法制・税制調査会座長、認知症になっても安心して暮らせる町づくり100人会議議長、東京の地域ケアを推進する会議委員長、などを歴任。

問い合わせ先 福祉課 社会福祉班(西合志庁舎) ☎242-1149

認知症啓発講演会 認知症を怖がらない!

～誰もがイキイキと暮らしていくために～

ユーモアと人情味にあふれる医師・早川さんのお話は「若い」「認知症」への考え方など、イキイキと暮らしていくためのヒントがいっぱいです。皆さんのご参加をお待ちしています。



- と き 3月20日(火・祝日)
午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時～)
- ところ ふれあい館地域交流ホール
- 講師 早川 一光 さん
(総合人間研究所所長)
- 入 場 無 料
※事前に下記までお申し込みください

プロフィール

大正13年、愛知県生まれ。京都府立医科大学卒業。昭和25年、京都市西陣に、住民出資による「白峰診療所」を創設。のちに堀川病院に発展し、院長・理事長を歴任。「人々の暮らしを診る」という信念のもと、路地から路地へと往診して歩く姿は「わらじ医者」の愛称で親しまれ、NHK連続ドラマ「とおひやんせ」のモデルとしても有名になる。

現在は「わらじ医者よろず診療所」を開設し、さまざまな医療相談を受けている。また、認知症の人と家族の会の設立にも尽力し、現在「家族の会」の顧問を務めている。

申し込み・問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎242-7000

問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎) ☎242-1124