

平成27年度川島町地域包括支援センター事業報告 資料 1

報告者 櫻井栄子

地域支援事業 青字が平成27年度川島町地域包括支援センター実施事業

事業名		
I) 介護予防事業	1) 二次予防事業 要支援・要介護となる恐れの高い者を対象とした介護予防事業	二次予防事業対象者把握事業 通所型二次予防事業(若返りサロン) 訪問型二次予防事業
	2) 一次介護予防事業 全高齢者を対象とする介護予防事業	こつこつクラブ 若返り脳講座(地域型認知症予防プログラム) 介護予防支援ボランティア養成講座 いきいきサロン出前講座
II) 包括的支援事業	1) 介護予防マネジメント	
	2) 総合相談・支援、権利擁護・虐待早期発見・防止	
	3) 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務	
III) 任意事業	1) 家族介護支援事業	認知症を支える家族の交流会 (介護者のための折り紙講習会)
	2) その他の事業	認知症サポーター養成講座

介護予防事業

1) 二次予防事業

通所型二次予防事業(若返りサロン)

実施回数: 1グループにつき週1回3ヶ月間、計11回実施し57名が参加しました。うち2名は実施期間中に体調不調により中止となりました。

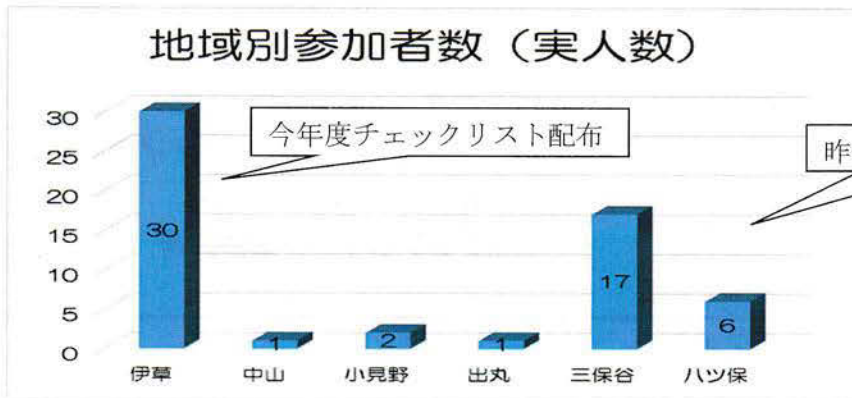
参加費: 無料 **送迎:** あり **内容:** 運動機能向上(集団プログラム+個別プログラム)+介護予防の啓発(転倒予防、認知症予防、口腔機能向上、インフルエンザ、脱水症の予防等)

講師: 平成の森・川島病院 理学療法士、川島町地域包括支援センター 看護師他

参加者数: 地区別参加人数は、伊草地区30名、中山地区1名、小見野地区2名、出丸地区1名、三保谷地区17名、八ツ保地区6名でした。平成27年4月の高齢者人口5,940人の0.96%でした。(平成28年1月より介護予防・日常生活支援事業に移行した分を含めない)

	1G (5月～7月)	2G (6月～8月)	3G (8月～10月)	4G (9月～11月)
参加者数	11	14	10	14
実施回数	11回	11回	11回	11回
参加延べ人数	113	139	92	140
	5G (11月～1月)	合計	高齢者人口 5,940 人の 0.96%	
参加者数	8	57		
実施回数	11回	55回		
参加延べ人数	78	562		

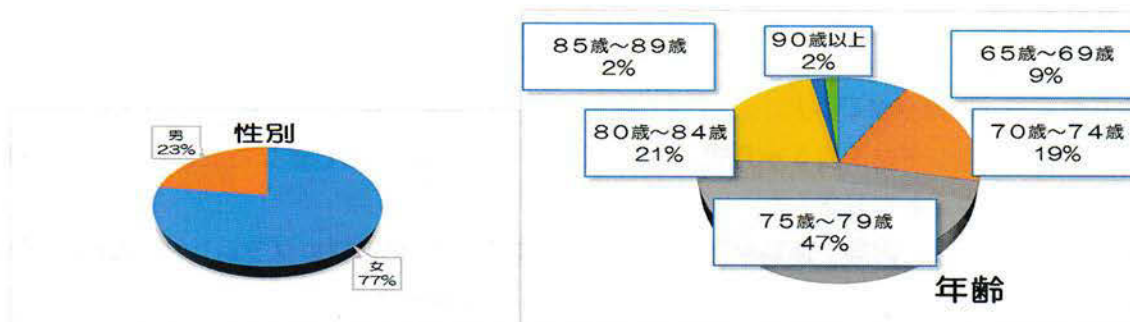
地域別参加人数：



参加者性別・年齢・参加率

参加者の性別は、女性 77%、男性 23%でした。昨年より男性が増加(昨年 9%)していました。参加者の年齢は 60 歳代が 9%(昨年 13%)、70 歳から 74 歳が 19%(昨年 16%)、75 歳から 79 歳が 47% (昨年 27%)、80 歳から 84 歳は 21%(昨年 31%)、85 歳以上は 4%を占めていました。昨年と比較すると 75 歳から 79 歳までの参加者が増え 80 歳代の参加者が減少していました。

参加率は、89.6%(昨年 88.9%)で欠席なく参加されたかたは 27 名で 47.4%(昨年 44.0%)でした。欠席の理由は受診や体調不調、家族の介護のためなどでした。



参加率 89.6%
欠席なし 47.4%

身体機能の変化

体力測定

N=55 ※※: 特定高齢者の平均

項目	握力	開眼片足立ち	TUG※
	<p>NS</p>	<p>P<0.005</p>	<p>P<0.005</p>
※※	男性:27.1、女性 18.6	男性 13.9 女性 15.1	男性 11.4 女性 10.5
前	23.83±6.03	37.55±22.92	8.22±2.04
後	23.84±6.09	42.13±22.45	7.68±1.57

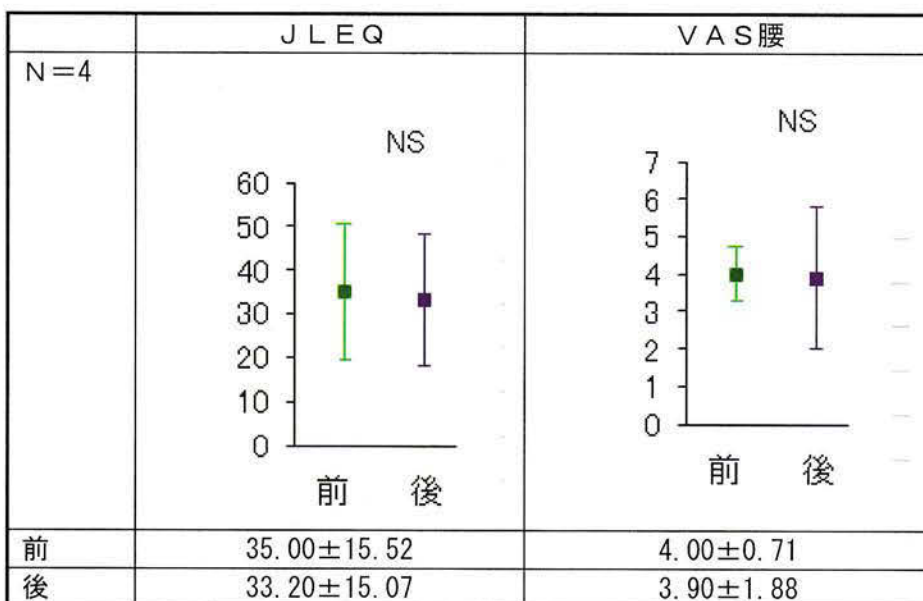
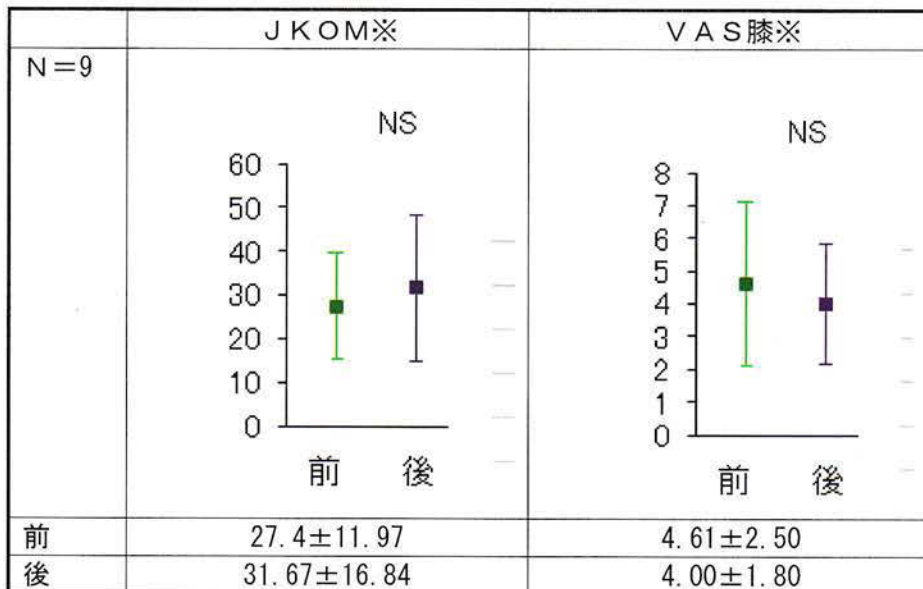
	通常歩行 5m	最大歩行 5m	転倒不安感
	<p>NS</p>	<p>NS</p>	<p>NS</p>
※※	男性 6.7 女性 5.8	男性 5.1 女性 5.0	
前	4.28±0.84	3.33±0.76	14.91±4.77
後	4.35±0.65	3.24±0.64	14.69±4.45

※用語の説明

TUG : Timed Up & Test 移動能力を測定します。椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。時間が短いほど移動能力が高い。

転倒不安感 : Tinetti 尺度を使用

参加前後で体力測定を行った 55 名の平均値を比較しました。統計学的処理は t 検定を使用し比較しました。開眼片足立ち（バランス能力測定）と TUG（移動能力を測定）は前後で有意な差があり改善がみられましたが握力、通常歩行 5m、最大歩行 5m、転倒不安感では、改善がみられませんでした。



※用語の説明

JKOM：日本版変形膝関節症患者機能評価

膝の痛み、日常生活状態、普段の生活、健康状態について25項目の質問からなる。点数が高いほど日常生活に支障がでている

VAS：(ビジュアルアナログスケール) 点数が高いほど痛みが強い

JLEQ：変形性腰椎症患者機能評価

腰の痛み、日常生活状態、普段の生活、健康状態について30項目の質問からなる。点数が高いほど日常生活に支障が出ている。

JKOM (日本版変形性膝関節症患者機能評価) は膝の痛みのあるかた9名、JLEQ (疾患特定・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度) は腰の痛みのあるかた4名で比較しました。

JKOM、JLEQは、統計学的有意差は見られませんでした。痛みのビジュアルアナログスケールは平均値は若干良くなっていましたが、有意な差は見られませんでした。

健康関連 QOL の変化

主観的健康感 N=55

		実施後					
実施前		良い		まあよい	普通	あまり良くない	良くない
	良い	2		1	6		
	まあよい	1		4	4	2	
	普通	1		7	23	2	
	あまり良くない				1	1	
	良くない						
	不明						
	人数	%					
改善	10	18.2%		72.8%			
維持	30	54.6%					
悪化	15	27.2%					

主観的健康感を「全体的に今日の体調はどの程度ですか？」で測定し、よい、まあよい、普通、あまり良くない、よくないで測定し、参加前後で比較しました。改善・維持 72.8%、悪化 27.2%でした。

QOL 指標 N=55

		実施後					
実施前		大変楽しい		楽しい	普通	あまり楽しくない	楽しくない
	大変楽しい				1		
	楽しい	1		4	8	1	
	普通			1	36	2	
	あまり楽しくない					1	
	楽しくない						
	不明						
	人数	%					
改善	2	3.6%		78.2%			
維持	41	74.6%					
悪化	12	21.8%					

「毎日の生活は楽しいですか？」で測定し、大変楽しい、楽しい、普通、あまり楽しくない、楽しくないで測定し、参加前後で比較しました。改善・維持が 78.2%、悪化が 21.8%でした。

生活機能評価基本チェックリストの変化

N=55

	運動機能向上		栄養改善		口腔機能向上		閉じこもり	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
改善	29	52.7%	5	9.1%	14	25.4%	15	27.3%
維持	16	29.1%	43	78.2%	28	51.0%	29	52.7%
悪化	10	18.2%	7	12.7%	13	23.6%	11	20.0%
該当者	42→25				13→13		3→2	
	40.5%減						33.3%減	

	認知症予防		うつ予防	
	人数	%	人数	%
改善	18	32.7%	26	47.3%
維持	27	49.1%	18	32.7%
悪化	10	18.2%	11	20.0%
該当者	29→27		30→19	
	6.9%減		36.7%減	

基本チェックリストを「運動機能向上」「栄養改善」「口腔機能向上」「閉じこもり予防・支援」「認知症予防・支援」「うつ予防・支援」の項目ごとに参加前後で比較しました。運動機能向上プログラム対象者が42名から25名に(40.5%減)詳細をみると52.7%が改善し、29.1%が維持、18.2%が悪化していました。栄養改善の対象者はいませんでした。口腔機能向上は、対象者13名から13名。詳細をみると改善25.4%、維持51.0%、悪化23.6%でした。閉じこもり予防・支援は対象者3名から2名(33.3%減)となりました。詳細をみると改善27.3%、維持52.7%で悪化は20.0%でした。認知症予防・支援は、対象者29名から27名(6.9%減)となり、詳細をみると改善32.7%・維持49.1%、悪化18.2%でした。うつ予防・支援は対象者30名から19名(36.7%減)に、詳細をみると改善47.3%、維持32.7%、悪化20.0%でした。

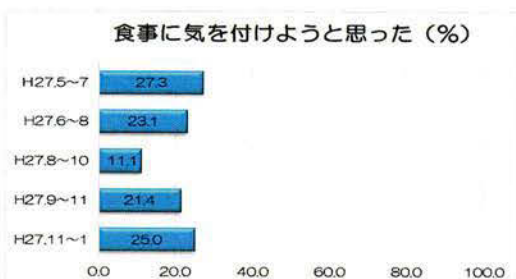
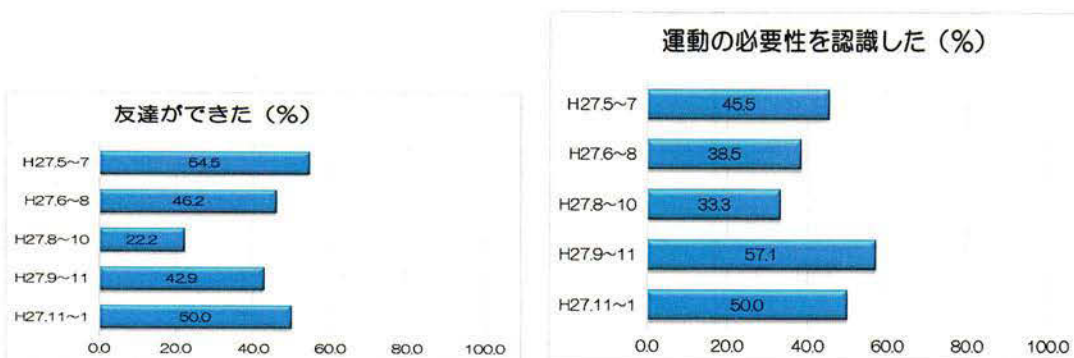
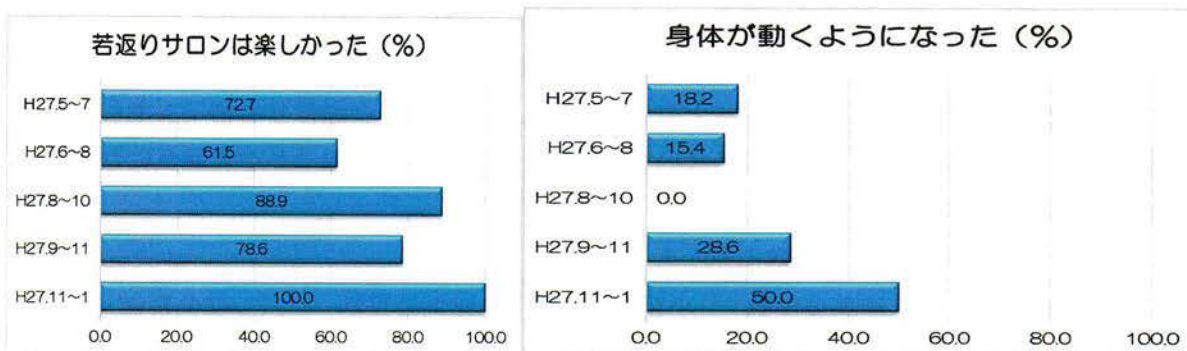
終了内訳

終了時の集計

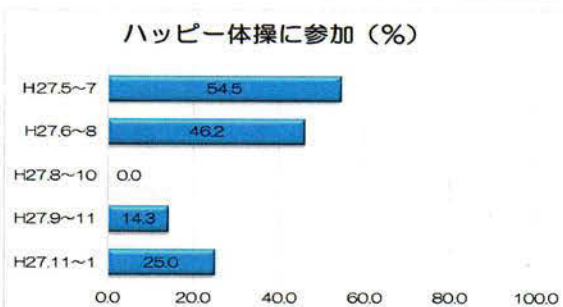
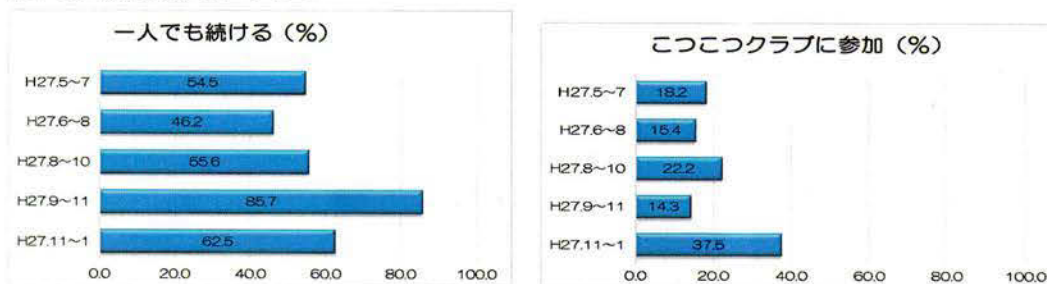
	人数 (%)	
改善により終了	32	56.1%
年度末まで継続していた者	23	40.4%
その他の者		
悪化で終了	2	3.5%
不明		

アンケート結果

①若返りサロンはいかがでしたか



②今後も運動を続けますか？



2) 一次予防事業

(1) こつこつクラブ(自主グループ)

今年度はこつこつクラブを中山公民館、伊草公民館、小見野公民館、出丸公民館の他にハツ保公民館を増やし、2月末で延べ1,681人が参加しています。運動機能の維持向上だけでなく参加することが楽しみなっており欠席が続くと心配して連絡をとりあったりしています。会場作りも椅子を準備したり、重い机を準備したり大変なのですが、腰や膝の痛い方へのいたわりもあり、和やかな雰囲気になっています。男性の参加者が少ないのが課題です。

参加者数： 2月末までの延べ参加者数1,681人

	中山公民館 (水曜日)		伊草公民館 (火曜日)		小見野公民館 (月曜日)		出丸公民館 (金曜日)		ハツ保公民館 (木曜日)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
参加実人数 H27年2月末	3	35	0	10	0	9	0	4	0	17
平成27年度 延べ人数	806		261		178		67		369	
平成26年度 延べ人数	726		250		182		128		/	
※H25年度 延べ人数	701		127		96		/		/	

実施回数：各会場とも週1回

内容：椅子に座ったり、椅子につかまっの運動、チューブを使った運動（ストレッチ+筋肉トレーニング）（メニューは平成の森・川島病院理学療法士作成）参加者同士で血圧測定や健康チェックして声をかけながら行う。

参加費：無料 対象者：若返りサロン参加者及び若返りサロン参加者と同じくらいの体力の方



(2) 若返り脳講座(地域型認知症予防プログラム※)

実施日	内容	参加者数	備考
6月13日	第一部 講話 ● 認知症について ● 軽度認知障害について ● 認知症予防の根拠について ● 認知症予防プログラムについて	7名	中山地区対象にフラットピアで実施

	第二部ファイブ・コグ		
6月20日、21日	ファイブ・コグ※結果説明会 及び若返り脳講座の説明	4名 3名は郵送	
7月15日	第一部 講話 ● 認知症について ● 軽度認知障害について ● 認知症予防の根拠について ● 認知症予防プログラムについて 第二部ファイブ・コグ	25名	
8月5日、8日	ファイブ・コグ結果説明会 及び若返り脳講座の説明	17名 8名郵送	
9月5日～12月19日 毎週土曜日 9時から11時まで16回 3グループ実施	地域型認知症予防プログラム 16回のプログラム 知的プログラムは希望で料理のすすめ、パソコンのすすめ、旅行のすすめのいずれかを選択し、ウォーキングプログラムも併用で全員実施	パソコン7名 うち1名体調不調で中止 料理 2名 うち1名都合で中止 旅行6名 計15名 (最終まで実施13名)	パソコンのすすめ ミニコミ誌 2号まで完成 料理のすすめ 新しいレシピを考案し、レシピ集作成 旅行のすすめ 旅行を2回(鎌倉、川越)計画して実施、旅行記を作成



※地域型認知症予防プログラムは、東京都健康長寿医療センター研究所で開発された認知症を発症していない一般の高齢者を対象とした認知症予防を目的としたプログラムです。

※ファイブ・コグ検査とは、東京都老人総合研究所と筑波大学臨床医学系精神医学で開発された集団認知機能検査です。脳の機能の記憶・注意・言語・視空間認知・思考の5つの機能を測る検査で、その結果から、自分の脳の機能の状態を知ることができます。

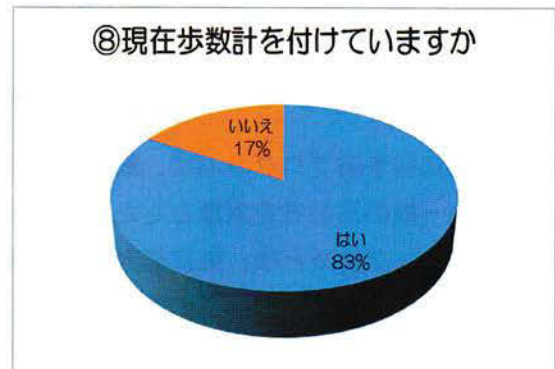
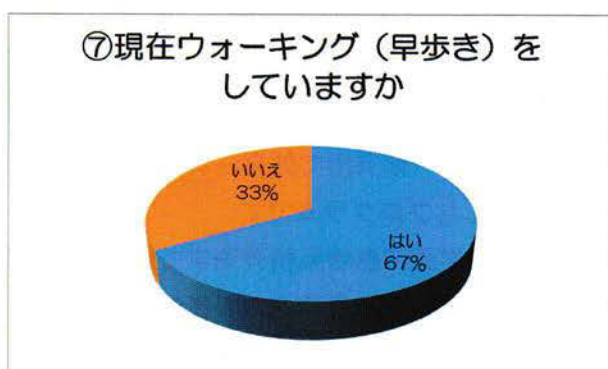
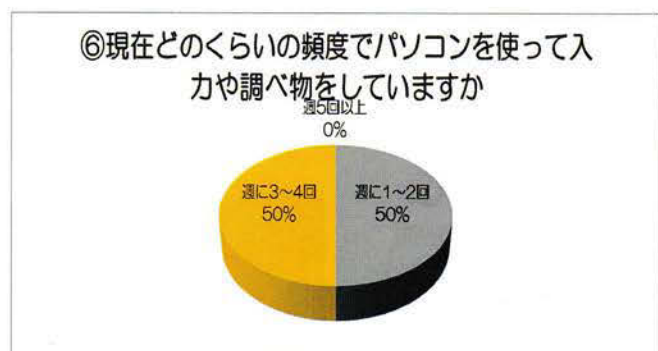
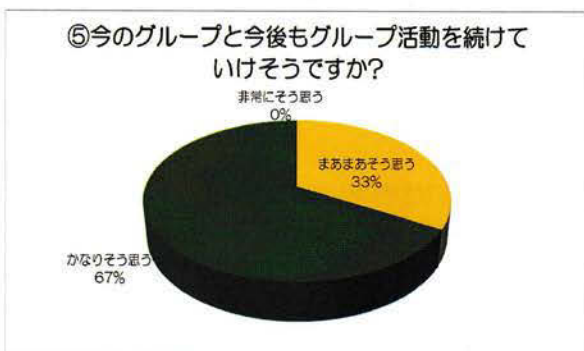
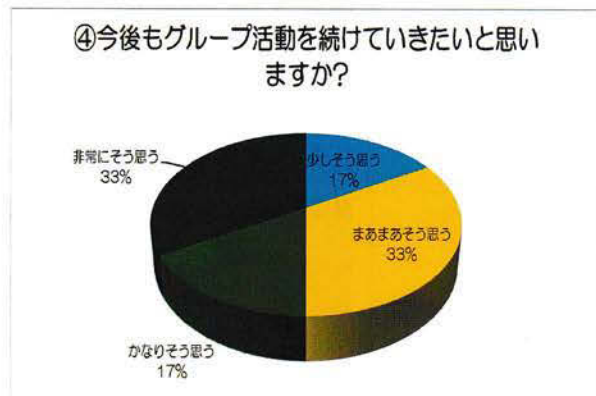
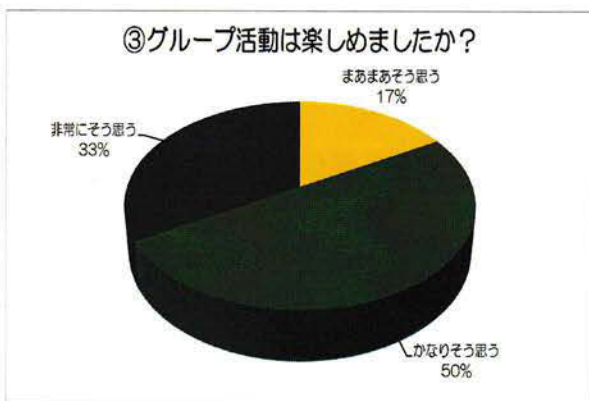
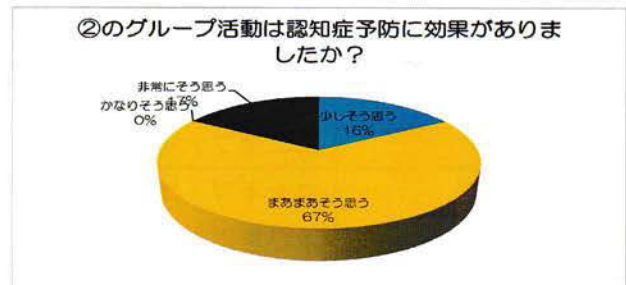
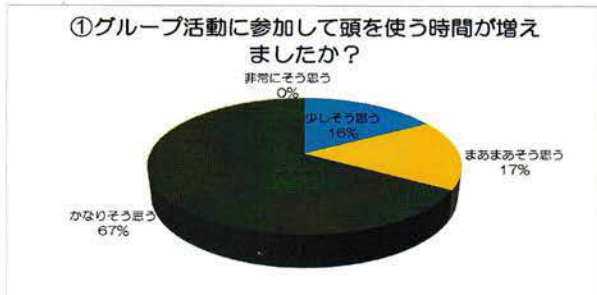
認知症予防事業として若返り脳講座を行いました。認知症予防講話は 32 人が参加され、東京都老人総

合研究所と筑波大学で開発した地域型認知症プログラム(料理のすすめ・パソコンのすすめ・旅行のすすめ)には15人が参加されました。また、プログラムの支援者であるファシリテーターを昨年養成し今年度から活動していただきました。(2名)

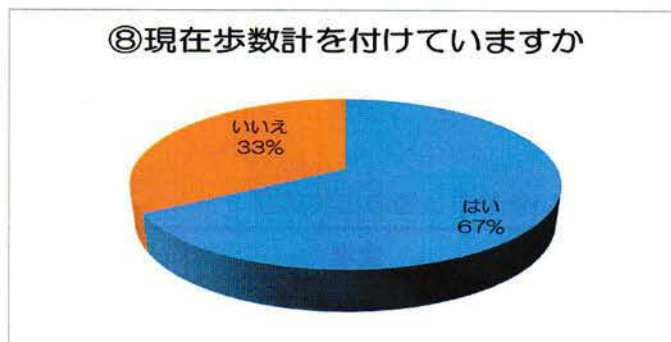
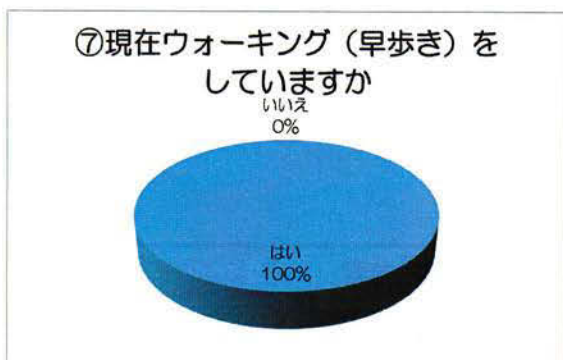
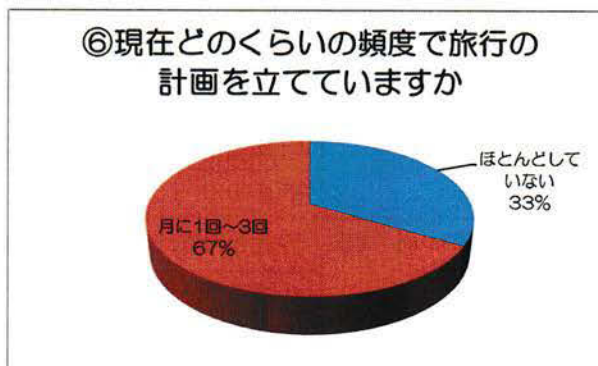
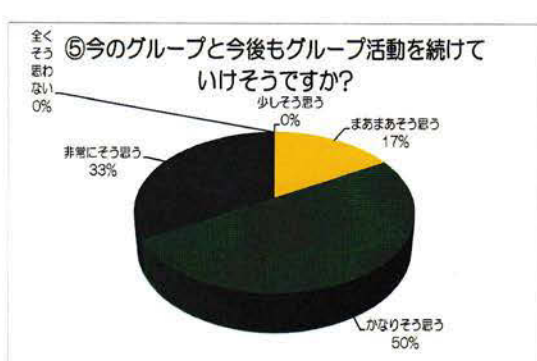
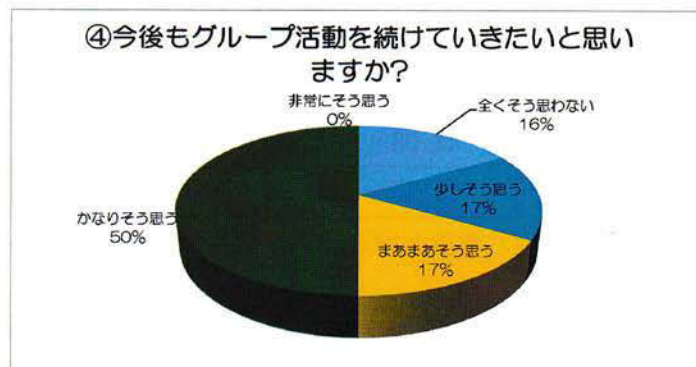
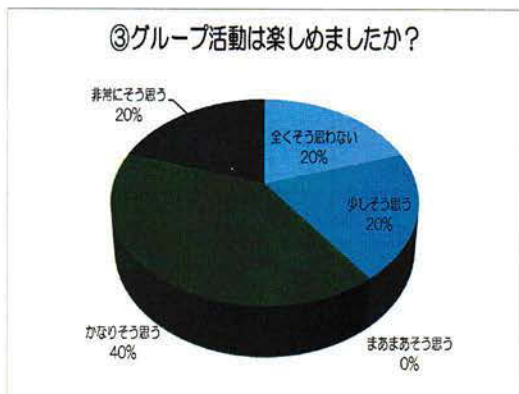
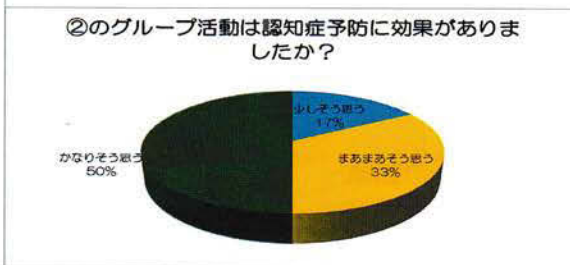
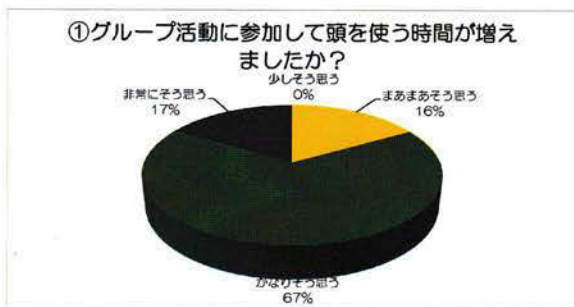
効果：

参加者のアンケート調査から

○パソコンのすすめグループ



○旅行のすすめグループ



料理のすすめは1名だったので旅行のすすめグループとパソコンのすすめグループで集計しました。「①グループ活動に参加して頭を使う時間が増えましたか？」では、パソコンのすすめグループ、旅行のすすめグループとも「かなりそう思う」が67%をしめていました。「②グループ活動は認知症予防に効果がありましたか？」では、「かなりそう思う」がパソコンのすすめのグループでは0%であったが、

旅行のすすめグループは50%でした。「③グループ活動は楽しめましたか？」は、「かなりそう思う、非常にそう思う」は、パソコンのすすめグループは83%で旅行のすすめグループは60%でした。両グループとも今後もグループ活動を続けていきたいと半数以上が答えていました。また早歩きは、両グループとも半数以上の方が早歩きを継続されていました。

① ファイブ・コグの結果

ファイブ・コグの結果は、平均点は全項目向上していました。個人でみても認知症のなりかけに衰えると言われる機能、注意力、エピソード記憶力、思考力がすべて全員向上していました。

平均値の比較

	運動得点	位置判断	単語記憶	時計描写	動物名想起	共通単語
脳の機能	手の運動	注意	記憶	視空間認知	言語	思考
実施前	46.08	53.31	53.15	53.38	53.85	56.23
実施後	55.42	59.75	60.08	54.25	57.92	57.42

※得点は、同じ年齢と同じ教育年数をもった人の平均を50点になるようにつくった得点です。

(3) 介護予防支援ボランティア養成

内容とカリキュラム

	内容
7月4日(土) 13:30~15:30	高齢者の健康課題介護予防の役割 川島町の介護予防事業について チェックリストについて
7月11日(土) 13:30~16:00	若返りサロンの体験と体力測定 介護予防と栄養について
7月18日(土) 10:00~11:30	認知症の理解とサポート (認知症サポーター養成講座)
7月25日(土) 13:30~15:30	レクリエーションの効果と実際 ボランティア活動を行うにあたって

受講生7名、現在こつこつクラブで5名活動中です。まだまだ人数が足りないので来年度は2回実施予定です。

(4) いきいきサロン等の出前講座

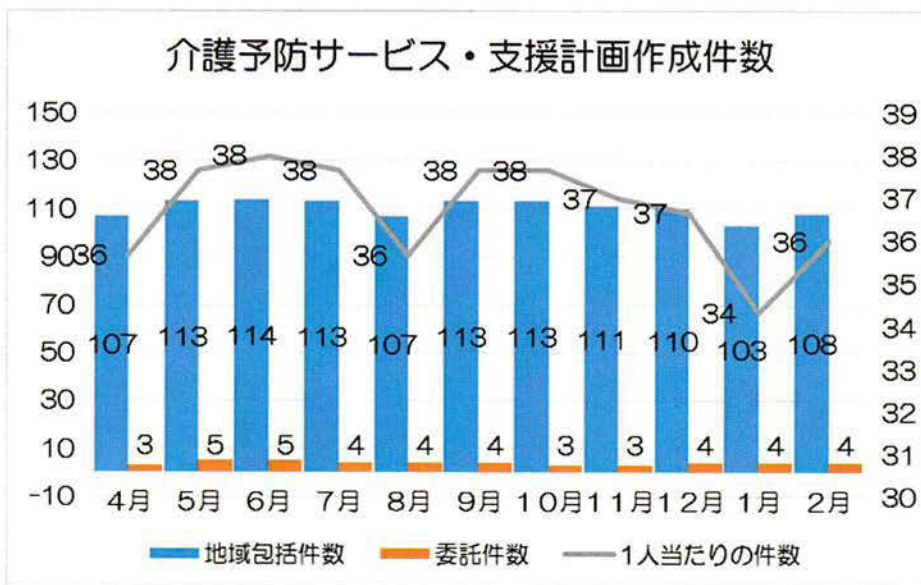
月	会場	内容
5/13	伊草下廓会館	認知症の予防
5/28	上伊草久保公民館	認知症の予防
6/3	三保谷宿集落センター	こつこつ体操
6/17	東大塚集落センター	こつこつ体操
6/16	出丸公民館	認知症の予防
7/31	芝沼集落センター	認知症の予防
8/7	伊草公民館	運動とレクリエーション

10/15	一本木集落センター	認知症予防
10/16	角泉集落センター	高血圧
10/21	上北集落センター	認知症予防、こつこつ体操
11/1	ハツ保公民館	介護予防と健診で健康寿命を延ばそう
11/9	コミュニティセンター	折り紙の支援
11/10	保健センター	地域包括支援センターについて
11/24	中山上廓集落センター	折り紙の支援
11/25	中山中廓集落センター	折り紙の支援
12/1	中廓集会場（中廓宝寿会）	介護予防と健診で健康寿命を延ばそう

Ⅱ) 包括的支援事業

1) 介護予防マネジメント事業

① 件数（請求数で集計）



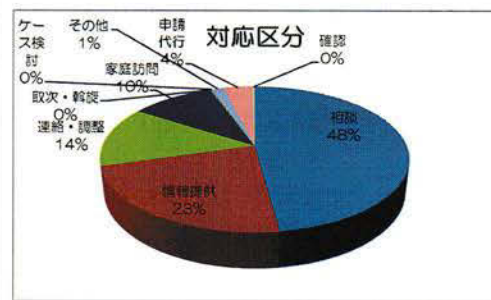
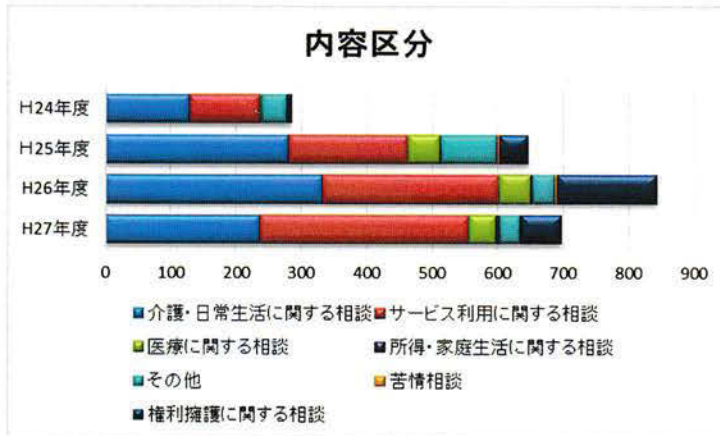
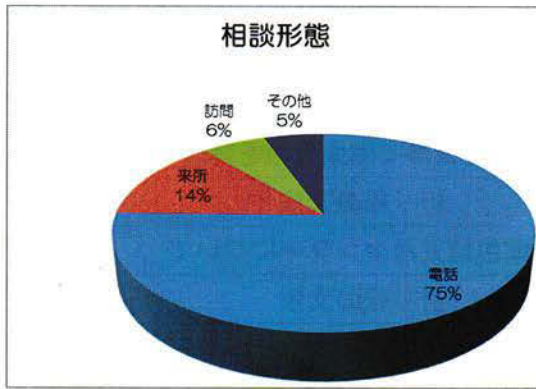
2月までのケアプラン作成延べ件数は地域包括支援センター作成が延べ1,212件、月平均110件(昨年98件)で一人あたりの担当件数が年間通して35件を超えていました。委託43件、月平均3.9件で委託先は川島町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所です。

2) 総合相談支援・権利擁護事業

(1) 総合相談業務

相談実績（延べ人数）

H27年2月末で相談延べ件数は588件（昨年762件）でした。相談形態は、電話75%（昨年70%）、来所14%（昨年8%）、訪問6%（昨年12%、）でほぼ昨年と同じでした。相談の内容は、昨年と比較するとサービス利用に関する相談の割合が増えていました。対応は相談48%（昨年43%）、情報提供23%（昨年26%）、連絡調整14%（昨年14%）、家庭訪問が10%（昨年12%）で昨年とほぼ同じでした。



(2) 権利擁護事業

○高齢者虐待対応状況

①相談、通報

9 件うち 3 件は昨年より継続

② 新規 (5 件) 通報者

介護支援専門員 2 件、施設職員 1 件、警察 1 件

③ 虐待と判断したケース 1 件

④ 虐待相談 ○虐待の種類・類型 (重複)

	身体的虐待	介護放棄	心理的虐待	性的虐待	経済的虐待
件数	5		3		2

○川島町高齢者虐待防止ネットワーク

7 月 31 日 虐待ネットワーク全体会議

○啓発・広報事業

虐待予防ポスターを作成しネットワーク構成員に掲示を依頼

- ・町内医療機関 9 カ所
 - ・町内介護保険事業所 15 カ所
 - ・郵便局、消防署、JA 等 8 カ所
 - ・商工会会員商店 19 カ所
 - ・ガス、新聞、牛乳屋 5 カ所 公共機関 3 カ所
- 計 59 カ所

3) 包括的・継続的マネジメント支援業務

①川島町内にある居宅介護支援事業所のケアマネジャーとの勉強会開催

参加者数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
参加者数		9		8		11	
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
参加者数	10	11		9	12		※70

※2月末現在

内容

- ・事例検討会（5月、7月、10月、1月）
- ・研修○9月 法テラスについて 講師：法テラス川越法律事務所 松尾久美氏
- 11月 訪問リハビリについて
講師：平成の森・川島病院 渡辺作業療法士統括主任
- 2月 県政出前講座 私たちの暮らしと個人情報の保護と活用
講師：県政情報センター 総務・個人情報保護担当
主幹 後藤 正樹氏

② 居宅介護支援事業所訪問(6月)

③ 個別支援(延べ件数)

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
受付件数	4	2	6	6	1	4	
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
受付件数	3	3	2	7	6		※44

※2月末現在

Ⅲ) 任意事業

1) 認知症サポーター養成講座

① 認知症サポーター養成講座

実施日	年齢						参加人数
	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	
7月18日 定期①	3	1	1	7			12
6月21日 中山地区対象			1	3	2		6
7月24日 シニア学園				18	6		24
7月31日 高齢者虐待ネットワーク全体会議	1	3	15	10	1		30
8月28日 消防署①	8	2	5				15
8月29日 消防署②	20	13					33

1月16日 定期②				3			3
1月16日 八幡班長会議		3	10	40	10		63
2月20日 伊草地区	1	2		14	6		23
3月19日 定期③							
計	40歳未満 33	40歳代 24	50歳代 32	60歳代 95	70歳代 25	80歳以上	※ 209

認知症サポーター養成講座は、2月末まで9回実施して209人が受講しています。 ※2月末現在
内容

キャラバンメイトによる講義

認知症とは（認知症の症状、認知症の診断・治療、認知症の予防）、認知症の人との接し方、認知症介護をしている家族の気持ちを理解する、紙芝居 認知症の人への関わり方、認知症サポーターの役割

② 認知症サポーターフォローアップ研修

実施日	参加人数	内容
2月17日	35名	○講演 オレンジカフェの運営の意義について ～地域の私たちができること～ 講師 川越市地域包括支援センターかすみ センター長 猪鼻紗都子氏 ○グループワーク 認知症になったらどうしてほしいか、そこから どのようなサポーターの支援できるか
3月5日	44名	徘徊模擬訓練(伊草地区)

認知症サポーターフォローアップ研修は延べ79人が参加されました

2) 家族介護支援事業

① 認知症を支える家族の交流会（奇数月に実施）

参加者数

月	5月	7月	9月	11月	1月	3月	計
参加者数	11	10	7	8	8		44

2月末現在

内容 認知症についての勉強会（30分）と交流

勉強会（ビデオ）

月	内容（DVD※）
5月16日	福祉ネット 本人交流会
7月18日	福祉ネット 自分で選ぶ医療

9月19日	ハートネット アルツハイマー病について 認知症が進んだ時
11月21日	ご近所の底力 認知症予防
1月16日	福祉ビデオシリーズ 認知症ケア 第3巻 早期診断そして人生は続く (太田正博さんの10年)

※NHK 厚生文化事業団より借用

② 介護者のための折り紙講習会 講師：橋本忠勝氏

実施日	内容	参加者
4月16日	お花	7名
6月18日	箱	6名
8月20日	八角箱、風車	13名
10月15日	お月見セット	5名
12月17日	箸入れ、6面サンタクロース	10名
2月18日	お雛様	18名
計		59名



生活機能の低下をチェック!

次の基本チェックリストは、加齢による生活機能の低下を調べるものです。各設問について「はい」「いいえ」で現在の状態を回答してください。該当する項目(赤字)が多い機能については注意が必要です。お近くの地域包括支援センターに相談するなど、早めに対処しましょう。

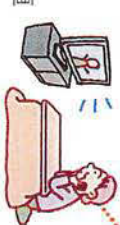
基本チェックリスト

生活機能全般	設問	はい	いいえ
生活機能全般	1 バスや電車で1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 預貯金の出し入れをしていますか	<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
運動の機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8 15分位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まいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
栄養状態	11 6か月間で2〜3kg以上の体重減少はありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12 BMIが18.5未満ですか (BMIの求め方は4ページ参照)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口腔機能	16 週に1度は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
閉じてこもり	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云われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
認知症	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
うつ・うつ病	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	23 (ここ2週間) 以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

1から20までの項目で赤チェックが10以上あった

●生活が不活発になっているおそれがあります
心身がより早く衰える危険があります。運動や食事などを見直してきましょう。

▶15～19ページ



運動の機能で赤チェックが3つ以上あった

●足腰などの筋力が衰えているおそれがあります
生活全般が不活発になったり、転倒などから覆たせりを招く危険があります。ひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。

▶15ページ



栄養状態で赤チェックが2つともあった

●栄養が足りていない(低栄養)のおそれがあります
筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなるなど、全身が衰弱する危険があります。肉や魚、大豆食品などを積極的にとりましょう。

▶16ページ



口腔の機能で赤チェックが2つ以上あった

●歯や口の状態など口腔の機能が低下しているおそれがあります
食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。歯科医などに相談してきましょう。

▶17ページ



閉じてこもりで16に赤チェックがあった

●閉じてこもり気味です
心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招くおそれがあります。17も赤押だった人は要注意です。


▶19ページ



認知症で赤チェックがあった

●初期の認知症のおそれがあります
認知症は予防と早期発見・早期治療が重要です。一度、医療機関や地域包括支援センターなどに相談してきましょう。

▶18ページ



うつ病で赤チェックが2つ以上あった

●うつ病のおそれがあります
心身の衰弱を招きやすく、最悪の場合、自殺の危険もあります。日常生活に影響が出ている場合は、専門医を受診してきましょう。

▶19ページ

