

岩 野 田 だ よ り

令和7年11月
第52号

このようなことは、ありませんか？

- ✓ 手すりや壁をつたわらないと階段を昇れない
- ✓ 何かにつかまらなないと椅子から立ち上がれない
- ✓ 15分続けて歩く習慣がない
- ✓ この1年間で転んだことがある
- ✓ 転倒に対する不安が大きい

上記のうち3つ以上当てはまる場合は、**運動機能が低下している可能性**があります。できる限り長く健康な身体でいられるよう、今のうちから**運動習慣を身に付けること**が望ましいです。とは言っても、習慣にすることは、なかなか難しいことです…



どうい運動したらいい
のか分からないわ

運動がいいことは
よく分かっているけど、
そう毎日続かない



～ このようなお悩みのある方へ ～

介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中型サービス
「運動器機能向上事業」 をご活用ください

「運動器機能向上事業」とは？

岐阜市が指定する通所サービス事業所へ週1回（約2時間/回）通い、理学療法士や機能訓練指導員から、運動機能の低下を予防する効果的な運動について実践を通して学びます。運動習慣を身につけられるよう指導や助言を受ける短期集中型のサービスです。

*【基本チェックリストについて】

65歳以上の高齢者の方が自らの生活や健康状態を振り返り、衰えてきた部分を確認し、健康づくりに生かす目的で厚生労働省が作成したチェックシートです。

事業の利用について

- 利用可能な方
65歳以上の方で「*基本チェックリスト」にて「事業対象者」の判定を受けた方、または「要支援1もしくは2」の認定をお持ちの方
- 期 間
3ヵ月間
週1回の12回コース(1回あたり約2時間)
- 参 加 費 (送迎サービス付き)
400円/回
(全12回のため計4,800円)
- 申し込み/お問い合わせ窓口
岐阜市地域包括支援センター岩野田
☎ (058)214-4640

まずはお気軽にお問合せください

まずは自分を知ることから始めてみてください

健康セルフチェック

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、高齢者の皆さまの健康づくりを応援しています。自然に迎える衰えとは異なる、運動不足や栄養不足などによる心身機能の低下は、予防することができます。自らを振り返って、生活を見直してみませんか。

1つ以上当てはまる場合

栄養

- ✓ 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある
- ✓ BMI (体格指数) が18.5未満である
【BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]】

栄養不足で筋力が低下すると、病気にかかりやすくなる可能性があります。特に朝食時のたんぱく質を含んだ食事は大切です。

2つ以上当てはまる場合

お口

- ✓ 半年前に比べて硬い物が食べにくくなった
- ✓ お茶や汁物などでむせることがある
- ✓ 口の渇きが気になる

歯や口の働きが低下し肺炎や栄養不足になることが心配されます。歯科受診をしたり、歯や口のケアを見直してみませんか。

1つ以上当てはまる場合

外出

- ✓ 週に1回以上外出していない
- ✓ 昨年と比べて外出の回数が減っている

外出の機会を増やし、趣味の幅が広がれると良いでしょう。

1つ以上当てはまる場合

記憶力

- ✓ 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言われる
- ✓ 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていない
- ✓ 今日が何月何日か分からない時がある

認知機能を維持するために、自分のことは自分で行うように心がけ、趣味や役割を持つ生活を心がけるようにしてみましょう。

2つ以上当てはまる場合

心の健康

- ✓ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- ✓ (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
- ✓ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ✓ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- ✓ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

うつ状態が続いている可能性があります。悩みを身近な人に相談できていますか。趣味や生きがいを見つけて、気分を変えてみましょう。長く続く場合は、専門の医療機関を受診することも考えてみてください。

「チェックの結果が心配になった」「もっと具体的な予防方法を知りたい」などのご相談がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください

岐阜市地域包括支援センター岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
- 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

- ご相談は無料です
- 秘密は厳守いたします

岐阜市栗野東5丁目173番1

☎058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

