

## 「基本チェックリスト」で早期発見・早期予防

「基本チェックリスト」は高齢期の心身の衰えを招きやすいさまざまなリスク(危険)別に、今のあなたの状態を調べるものです。

「基本チェックリスト」でリスクがあることがわかったら、リスクを解消するために生活を改善したり、高齢者あんしん相談センター(裏表紙)などに相談して、自分にあった対策を考えることが大切です。

## 年に1度「基本チェックリスト」でチェック!



## ロコモティブシンドロームに注意を

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは足腰の障害などで足腰が衰えて、寝たきりなど介護が必要な状態になりやすいことをいいます。ひざや腰に痛みがあると、ロコモになりやすくなります。「年だから」と放置せず、整形外科などで治療するようにしましょう。



## 高齢者あんしん相談センターをご存じですか?

### あなたの暮らしを支えます

高齢者あんしん相談センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住みなれた地域で生活ができるよう、必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行うため、専門職員がご相談をお受けしています。



### 八王子市 高齢者あんしん相談センター一覧

センター名	所在地	電話番号
旭 町	旭町8-10 比留間ビル3階	☎648-8331
追 分	追分町7-17 シティコート西八王子1階	☎686-1713
大 横	大横町11-35 大横保健福祉センター4階	☎634-8666
大 和 田	大和田町4-5-4 グローイングシティ大和田 J002号	☎649-3280
子 安	子安町4-10-9 西村ビル4階	☎649-6020
中 野	中野上町4-27-4 ボナールHONDA1階	☎620-0860
石 川	石川町481 石川事務所内	☎631-0071
左 入	左入町372-4	☎692-3211
高 尾	東浅川町551-1 東浅川保健福祉センター2階	☎668-2288
寺 田	寺田町137-1	☎673-6425
長 房	長房町340-12 コピオ長房2階	☎629-2530
め じ ろ	めじろ台2-55-5	☎669-3070
恩 方	下恩方町3395 恩方事務所内	☎659-0314
川 口	川口町908-1 川口事務所内	☎654-5475
元八王子	大楽寺町419-1 元八王子事務所内	☎623-1021
もとはち南	元八王子町2-1964-2 宮崎ビル101	☎673-6241
片 倉	片倉町440-2	☎632-6331
長 沼	長沼町1302-1 都宮長沼第二アパート16号棟1階	☎648-4340
堀之内	堀之内1206	☎679-1114
南 大 沢	南大沢2-17-5	☎678-1880
由 木 東	鹿島111-1 由木東事務所内	☎689-6070

パンフレットに関するお問い合わせ

八王子市福祉部高齢者福祉課  
☎042-620-7244 FAX042-624-7720

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



禁無断転載©東京法規出版  
HE360730

## 気になったら、自分でチェック!

# 「基本チェックリスト」で今の心身の状態を知りましょう



「基本チェックリスト」は、あなたの心身の機能で衰えているところがないかをチェックするためのものです。ご自身でぜひおこなってみてください。もし、衰えているおそれのあるところがあったら、生活改善で機能の回復に努めましょう。心配なことがあったら、高齢者あんしん相談センターや医療機関などにご相談ください。

# 八王子市

## 「基本チェックリスト」解説編

### 1 生活機能全般

1~20でピンク枠のチェックが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おそれがあります。積極的に体を動かし、食事を見直してみましょう。



### 2 運動の機能

6~10でピンク枠のチェックが3つ以上あった

▶足腰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、転倒などの事故にもあいやすくなります。散歩やひざの屈伸を毎日行うなど、身体活動を増やしましょう。



関係する健康づくり ▶ 運動器の機能向上

### 3 栄養状態

11~12でピンク枠のチェックが2つともあった

▶栄養不足のおそれがあります。

栄養不足(低栄養状態)になると、筋肉が衰えたり、病気にかかりやすくなります。タンパク質とエネルギーに注意して、栄養をしっかりとしましょう。



関係する健康づくり ▶ 栄養改善

あなたの結果はいかかでしたか?  
心配なことがあったら、高齢者あんしん相談センターなどにすぐにご相談を!

### 4 口腔の機能

13~15まででピンク枠のチェックが2つ以上あった

▶口腔の機能が衰えているおそれがあります。

噛む力や飲み込む力が衰えると、栄養がとりにくくなったり、肺炎(誤嚥性肺炎)にかかりやすくなるなど、全身に影響します。



関係する健康づくり ▶ 口腔機能向上

### 5 閉じこもり

16にピンク枠のチェックがあった

▶閉じこもりのおそれがあります。

閉じこもりになると、心身の活動が不活発になるため、全身が衰えてしまいます。少なくとも週に2~3日は外出するようにしましょう。



関係する健康づくり ▶ 閉じこもり予防・支援

### 6 認知症

18~20でピンク枠のチェックがあった

▶脳の機能が衰えているおそれがあります。

脳の機能を衰えたままにしていると、認知症などが進行しやすくなります。心身の活動を活発にして、認知症を予防しましょう。



関係する健康づくり ▶ 認知症予防・支援

### 7 うつ

21~25でピンク枠のチェックが2つ以上あった

▶うつのおそれがあります

うつ病になると心身の機能が衰えやすくなり、自殺の危険もあります。日常生活に支障がでるようでしたら、まずかかりつけ医などに相談してみましょう。



関係する健康づくり ▶ うつ予防・支援

## 心身の衰えを防ぐために

自分でできる心身の機能向上の方法としては次のことがあります。できることから少しずつ始めてみましょう。

### 足腰をしっかりさせる

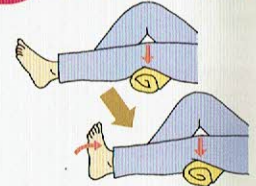
ウォーキング(散歩)など、1日6,000~8,000歩を目標に歩きましょう。また、次のような筋力トレーニングをしてみましょう。



### 足腰を鍛える運動の例

タオルつぶし(ひざ痛対策運動) 目標 5秒×10回×3セット

- ①ひざの下に丸めたタオルを入れる。
- ②ひざを伸ばし、太ももに力を入れてタオルを押しつぶす。
- ③足首を背屈(つま先を上)に上げるように伸ばす)させると効果上がる。



おしり歩き(腰痛対策運動)

目標 5往復程度

※椅子から落ちないように安定した椅子を使い、安全な範囲で行う。

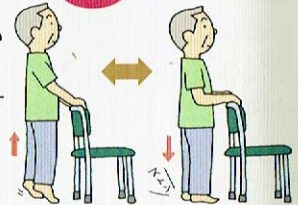
- ①椅子に中間位(腹筋に自然に力が入る姿勢)で座る。
- ②中間位のまま、おしりを交互に使い、座席の上を前後に移動する。



かかと落とし(転倒・骨折対策運動)

目標 20回×2セット

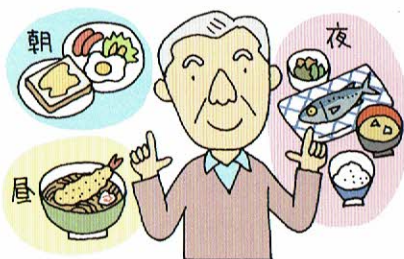
- ①椅子につかまり、両足を軽く開いて立ち、かかとを高く上げる。
  - ②ひざを伸ばしたまま、打ち下ろすようにかかとを落とす。
- ※かかとを打ち下ろす衝撃(負荷)の量は、かかりつけ医などに相談して加減する。



## 低栄養状態を防ぐために

### タンパク質とエネルギーをしっかりとる

魚、肉、卵などの「タンパク質」源(主菜)と、ご飯、パン、麺類などの「エネルギー」源(主食)をとることを意識して、1日3食、しっかり食べましょう。



## 低栄養を防ぐ工夫

### 食欲増進のために

おなががすくように、活動的な生活をこころがけましょう。



### 食欲がないときは

おかずだけでも食べたり、お菓子など好きなものを好きなだけ食べましょう。



### 脱水症状に気をつけて

朝晩や日中、とくに夏場や運動前後はこまめに水分をとりましょう。



### 体重減少に注意を

毎日、体重計で体重をチェックする習慣をもちましょう。



## 歯と口の衰えを防ぐために

### 歯と口を大切にしよう

口の中の健康は、体全体の元気の源です。80歳で20本の自分の歯をもつことが目標です。歯や口の異常を放置せず、半年に一度は、定期的にかかりつけ歯科医で歯と口腔のチェックをしましょう。

## 口腔の清掃～毎食後実施を

### 毎食後の歯みがき



歯ブラシ、糸ようじなどで、いつも口の中を清潔に。

### 入れ歯の手入れ



入れ歯も毎日みがいて清潔に保ちましょう。

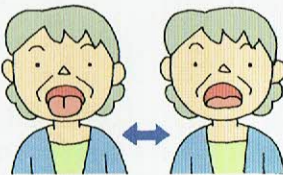
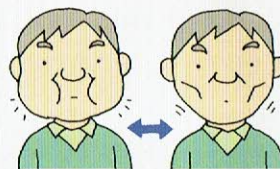
### 舌の手入れ



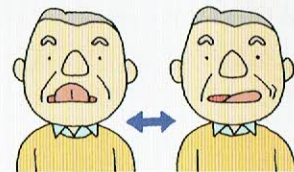
舌の汚れ(舌苔)をとると、口の中が清潔になり、口臭も減ります。

## 口腔の体操～朝晩など毎日実施を

①口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



②口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。



③舌を出して、上下や左右に動かす。

## 認知症予防のために

### 早期発見と早期治療が大切です

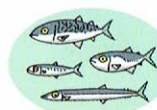
認知症は早期に発見して対処するほど、そのあとの経過がよくなります。物忘れがひどくなったなど、異変を感じたら、早めに医療機関に相談しましょう。



### 脳に刺激と栄養を与えましょう

#### 青背の魚を積極的に食べる

とくにアジやサバ、サンマなど青背の魚を。



#### 生活習慣病を放置しない

高血圧症や糖尿病、脂質異常症には注意。



#### 積極的に体を動かす

ウォーキングなどの有酸素運動を。



#### 活動的な生活を

買い物から料理、趣味を通じた交流を。



## うつに注意しましょう

### うつも早期発見・早期対応が重要です

「基本チェックリスト」の21～25のような状態が2週間以上続いて、毎日の生活にも影響するようなら、高齢者あんしん相談センターやかかりつけ医に相談しましょう。

### うつを予防するために

#### つらい気持ちは人に話す

家族や友人、知人につらい気持ちを打ち明けるだけで楽になることがあります。



#### 十分に休養する

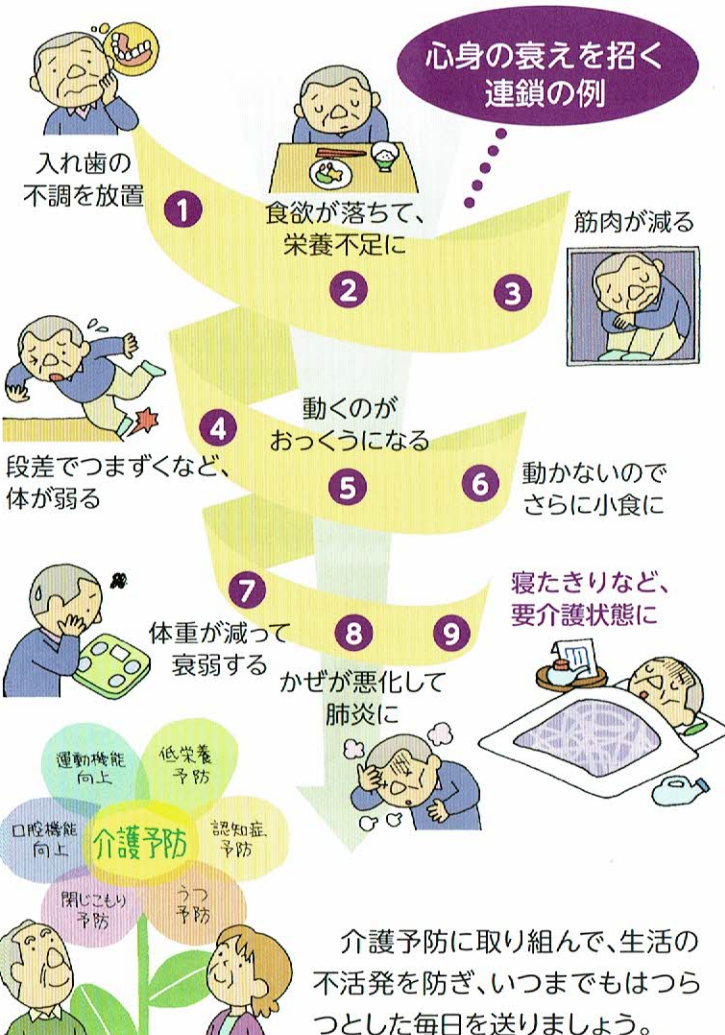
つらいときは無理をせず、心身を休めて心の負担を軽くしましょう。



## いつまでもはつらつと過ごすために

### 心身の不活発が「老い」を招きます

老化は、心身を活発にしたり、栄養や口腔の機能を保つことで抑えられることがわかっています。



## 「基本チェックリスト」であなたの今の状態をチェック!

あなたの今の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを入れてください。

結果からわかることは「解説編」で!

実施日 年 月 日 回答

### 1 生活機能全般\*

	はい	いいえ
1 バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2 運動の機能

	はい	いいえ
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"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
8 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3 栄養状態

	はい	いいえ
11 6か月で2~3kg以上の体重減少はありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 BMIが18.5未満ですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BMIの求め方…体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m

例 体重50kg、身長160cmの人の場合：  
BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

\*「生活機能」とは、人が生活して生きていくための機能全般をいいます。

### 4 口腔の機能

	はい	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"/>	<input type="checkbox"/>
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5 閉じこもり

	はい	いいえ
16 週に1度は外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 6 認知症

	はい	いいえ
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 7 うつ

	はい	いいえ
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
23 (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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>