

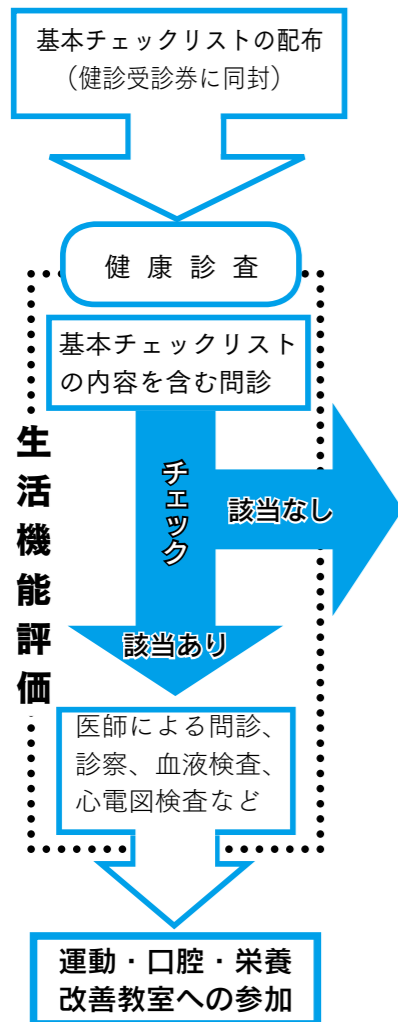
生活機能評価を受けましょう

生活機能評価は、高齢の方に足腰の筋力低下や低栄養状態など生活機能の低下をいち早く発見し、いつまでも元気に生活していただくために実施しています。

市では、健康診査の際に生活機能評価を同時に実施しており、市内にお住まいで65歳以上の介護保険の認定を受けていない方に、健診受診券と合わせて基本チェックリスト（右下参照）を配布しています。（被用者保険の方は、受診券とは別にご案内します。）

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために、ご自分の生活機能を知る目安として、ぜひご活用ください。また、必要に応じて、ご自分に合った介護予防に積極的に取り組みましょう。

●生活機能評価の流れ



●基本チェックリスト

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預金額の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	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	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分ぐらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMI{体重(kg)÷身長 ² (m)}が18.5以下ですか	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	はい	いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
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されますか	はい	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	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
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	はい	いいえ
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る	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

『介護予防元いきいき教室』への参加

介護予防教室に参加しましょう

生活機能評価の結果、「介護予防教室への参加が望ましい」と判定された方には、滑川市地域包括支援センターから次のような教室の案内やパンフレットを送付します。

①運動教室



②口腔・栄養改善教室



いきいき長寿をめざして

滑川市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを“介護・福祉・健康・医療”などさまざまな面から総合的に支えるために設置されています。

介護や健康のこと

- ・生活機能評価（3ページ参照）
- ・介護予防！元いきいき教室
- ・運動・口腔・栄養改善教室の開催など

権利を守ること（権利擁護）

- ・高齢者虐待に関する相談（下記参照）
 - ・財産管理に自信がなくなった、悪質な訪問販売の被害にあった、などの相談
- ※関係機関と連携して高齢者の権利を守ります！



滑川市地域包括支援センター

主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、支援を行います。お気軽にご相談ください！



さまざまな相談（総合相談）

「近所の一人暮らしの高齢者が心配」など、どこに相談してよいかわからない高齢者に関する心配ごとや悩みごとなどの相談窓口です。

暮らしやすい地域のために

住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域のネットワークづくりを進めています。

高齢者虐待に関する相談窓口

高齢者虐待とは？

- (1) 同居家族など養護者によるもの
 - (2) 介護施設や介護事業者の従事者などによるもの
- に大きく分かれます。

このうち(1)については、右の5つの内容が「虐待」と定義されています。

この相談窓口は、単に虐待事例の通報を受けるだけでなく、介護ストレスを抱える家族に対する相談受付や支援（助言・指導）も行っています。

相談者・通報者についての秘密は厳守します。ささいなことでも、まずはご相談ください。

問合せ先 滑川市地域包括支援センター
（市民交流プラザ2階）
☎ 476-9400
FAX 476-9401

■どのような行為が「高齢者虐待」にあたるか？

1. 身体的虐待	暴力的行為などで、身体に傷やアザ、痛みを与える行為や、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為。
2. 介護・世話の放棄（ネグレクト）	介護や生活の世話を放棄し、高齢者の生活環境や、身体・精神的状態を悪化させること。
3. 心理的虐待	高齢者に著しい精神的苦痛・心理的苦痛を与える言動（激しい暴言、脅し、侮辱、無視、嫌がらせなど）を行うこと。
4. 性的虐待	高齢者にわいせつな行為をしたり、わいせつな行為をさせること。
5. 経済的虐待	養護者や高齢者の親族が、本人の財産を不当に処分したり、本人に必要な金銭の使用を理由なく制限すること。