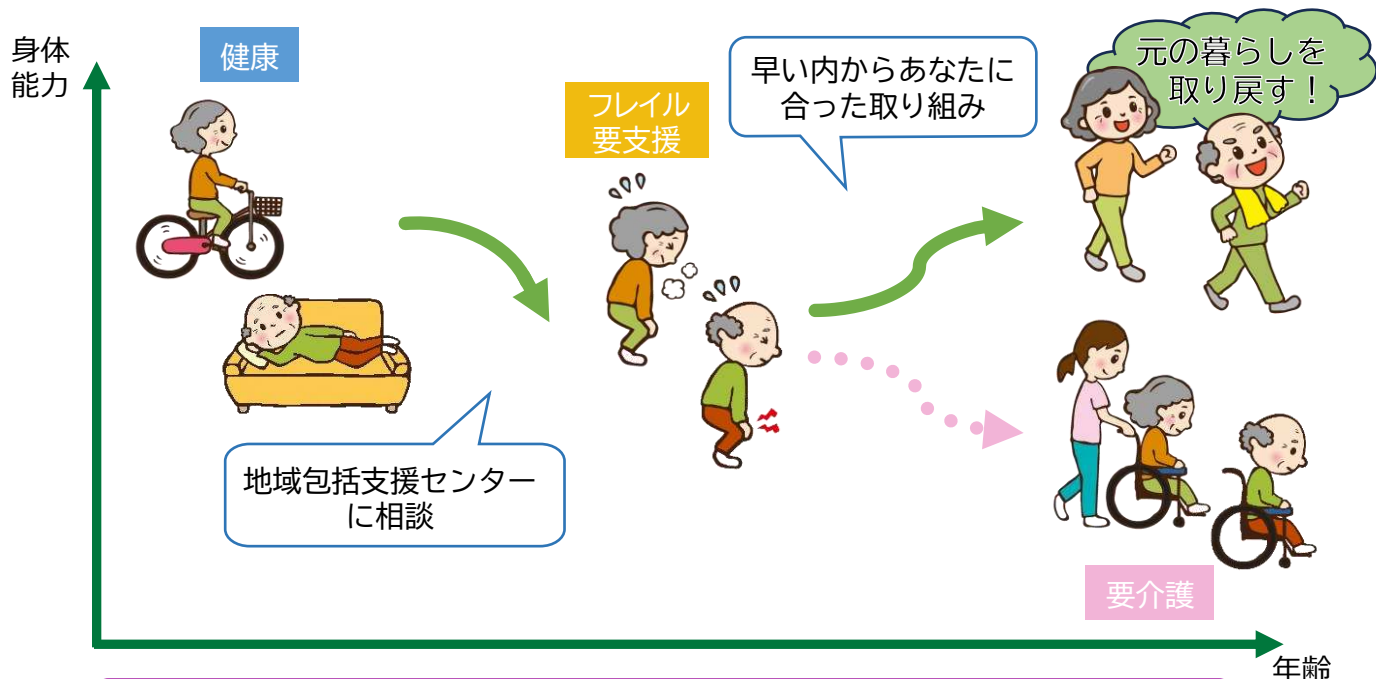


あなたは、これからも元気に暮らし続けたいですか？

焼津市では、高齢者の介護予防の取り組みを応援しています。

これからも元気で暮らしていくため、地域包括支援センターと一緒に、あなたにとって必要な改善に向けた取り組みを考えましょう。



まずは **地域包括支援センター** に相談 ・ **基本チェックリスト** の実施



● リハビリテーション専門職 の同行訪問

▶ リハビリテーション専門職は、生活機能や健康状態を確認し、介護予防のために必要な取り組みについて助言します。



あなたに合ったサービスの利用

● 短期集中予防サービス【サービス・活動C】

- ▶ リハビリテーションなどの専門職が3～6か月で支援し、生活機能の改善を目指す通所サービス・訪問サービスです。
- ▶ サービス終了後の地域での取り組みも考えていきます。

プログラムの様子（抜粋）



◎ 上記の通所サービスのほか、訪問サービス（焼津市医師会・駿河西病院）があります。

あなたに合った地域での活動

▼例：こぼん体操



▼例：就労的活動



● 生活支援コーディネーター・就労的活動支援コーディネーター

- ▶ 介護予防・社会参加を図るための地域づくりに取り組み、社会資源の提案や検討などを行います。

元の暮らしと自信を取り戻す
サービス終了後も、地域で自ら介護予防の取り組みを継続



基本チェックリスト

あなたの現在の状態について、基本チェックリストで「はい」「いいえ」の当てはまる方にし点を付けて教えてください。



No. 1～20 生活機能全般 をチェックします

生活が不活発になると、毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全体的な能力が衰え、日常生活に支障が出る可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。



No. 6～10 運動器の機能 をチェックします

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。毎日の生活に運動を取り入れましょう。



No.11～12 栄養状態 をチェックします

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。美味しく、楽しく、バランスよく食べましょう。



No.13～15 口腔機能 をチェックします

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。口腔ケアで、お口の健康を保ちましょう。



No.16～17 閉じこもりの傾向 をチェックします

家に閉じこもっていると、心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつを招きやすくなります。外に出る楽しみを見つけ、こまめに出かける習慣を身につけましょう。



No.18～20 認知機能 をチェックします

認知症は早期に発見・対応することにより、進行を遅らせることができます。小さな変化を見逃さず「おかしいな」と思ったら、早めに専門医などに相談しましょう。



No.21～25 こころの健康状態 をチェックします

うつ状態になると、生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。長く続く心の落ち込みについて「もしかして」と思ったら、早めに専門医などに相談しましょう。

地域包括支援センター

大村・豊田・東益津地区（第6～10、15～17自治会）

北部 地域包括支援センター

〒425-0088 焼津市大覚寺3丁目2-2（焼津市総合福祉会館内）
Tel (054) 626-3219 Fax (054) 626-3197



焼津・小川地区（第1～5、11～13自治会）

中部 地域包括支援センター

〒425-0036 焼津市西小川5丁目6-3（焼津市医師会館内）
Tel (054) 626-8811 Fax (054) 620-8303



港・大富・和田地区（第14、18～23自治会）

南部 地域包括支援センター

〒425-0045 焼津市東祢宜島12-4（イオン焼津店1階東側）
Tel (054) 656-3322 Fax (054) 656-3333



大井川地区（大井川南・東・西の各自治会）

大井川 地域包括支援センター

〒421-0205 焼津市宗高572-1（大井川福祉センター内）
Tel (054) 664-2700 Fax (054) 662-0034

