

参加者募集!

令和5年度介護予防普及啓発事業

『心もからだも元気塾』

～元気なうちからはじめよう、からだが動くと心も軽い～

対象者

栗原市内に住む65歳以上の方で、要介護認定（申請中の方を含む）を受けておらず、医師より運動を禁止されていない方。

申込みについて

定員：各コース25名（定員になり次第締切）※送迎はありません

申込み締切：令和5年7月19日(水)

【申し込み先】栗原市市民生活部 介護福祉課 認定調査係
電話 0228-22-1350

『お住いの行政区』『お名前』『生年月日』『電話番号』『参加希望のコース』をお伝えください。
参加が決定した方には、後日改めてご案内通知をお送り致します。



日程

『栗駒・鶯沢』『一迫・花山』『瀬峰・高清水』は合同開催です。

回数	内容 “全ての回で運動を行います”	栗駒・鶯沢コース		若柳コース		築館コース		志波姫コース		一迫・花山コース		瀬峰・高清水コース		金成コース			
		①午前コース 9:30～11:30				②午後コース 13:30～15:30				①午前コース 9:30～11:30							
		月日	会場	月日	会場	月日	会場	月日	会場	月日	会場	月日	会場	月日	会場	月日	会場
1回目	～運動編～ 自分の状態を知ろう! 簡単体力チェック	8月3日(木)	栗駒みちのく伝創館	10月3日(火)	若柳公民館	10月26日(木)	栗原文化会館	8月29日(火)	志波姫この花さくや姫プラザ	9月8日(金)	花山石楠花センター	11月22日(水)	高清水総合支所	令和6年1月12日(金)			
2回目	～栄養編～ 体力をつくる食事はすべての健康に通ずる!	8月24日(木)		10月17日(火)		11月2日(木)		9月12日(火)		9月15日(金)		11月29日(水)		令和6年1月26日(金)			
3回目	～お口の健康編～ 歯とお口の健康づくりは、 美しさ、食べること、話すこと、 肺炎予防に効果あり!	8月31日(木)		11月7日(火)		11月9日(木)		9月26日(火)		9月22日(金)		12月6日(水)		令和6年2月16日(金)			
4回目	～認知症予防編～ 頭と体を使って脳を活性化!	9月7日(木)		11月14日(火)		11月30日(木)		10月10日(火)		10月13日(金)		12月20日(水)		令和6年3月1日(金)			
5回目	～自分で実践編～ くりはら元気アップ体操 やってみませんか?	9月28日(木)		12月5日(火)		12月7日(木)		10月31日(火)		10月27日(金)		令和6年1月10日(水)		令和6年3月8日(金)			
6回目	～総集編～ 学びと効果を振り返りましょう!	10月5日(木)		12月26日(火)		12月21日(木)		11月21日(火)		11月10日(金)		令和6年1月24日(水)		令和6年3月22日(金)			

介護予防セルフチェック票

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させるなどの取り組みが大切です。

チェックシートの質問に答えることで自分の生活機能の状態がわかり、必要な介護予防の取り組みを知ることができます。あなたの日常生活をチェックしてみましょう!!

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	0. はい	1. いいえ	3 点 以上
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. 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	0. はい	1. 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	0. はい	1. いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ	2 点
12	身長 (cm) 体重 (kg) (*BMI 18.5未満なら該当) *BMI (=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1. はい	0. いいえ	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	2 点 以上
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	2 点 以上
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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られる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ	

☆ 基本チェックリストの結果の見方 ☆

基本チェックリストの結果が、下記に該当する場合、介護予防の取り組みが必要かもしれません。

栗原市介護福祉課やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

- 項目6~10の合計が3点以上
- 項目11~12の合計が2点
- 項目13~15の合計が2点以上
- 項目21~25の合計が2点以上
- 項目1~20の合計が10点以上

地域包括支援センター連絡先

- 築館・志波姫地域包括支援センター (24-8080)
- 若柳・金成地域包括支援センター (42-3233)
- 栗駒・鶯沢地域包括支援センター (45-2471)
- 瀬峰・高清水地域包括支援センター (59-3861)
- 一迫・花山地域包括支援センター (52-2110)