

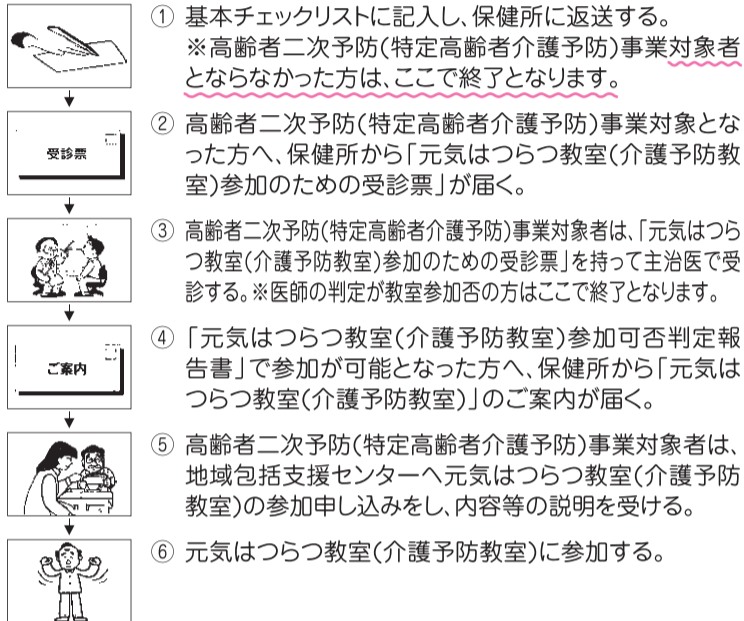
介護予防事業が変わりました

生活機能の低下が心配される人に、介護が必要な状態になるのを防ぐ介護予防事業

主な変更点	平成23年3月まで	平成23年4月から
名称(事業名)	特定高齢者介護予防事業	高齢者二次予防事業
名称(教室名)	介護予防教室	元気はつらつ教室
案内の内容	・基本チェックリスト ・受診券	・基本チェックリスト

※65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない人を対象に、誕生月の翌月中旬頃、案内文を送ります

基本チェックリスト実施から 元気はつらつ教室参加までの流れ



元気はつらつ教室では・・・

運動器の機能向上

栄養改善

口腔機能の向上

これらを組み合わせて行う
元気はつらつ教室を地域で開催しています。

<閉じこもり、うつ、認知症予防・支援>

閉じこもりやうつ、認知症は、いずれも地域で行われるさまざまな活動への参加が、状態改善の大きな鍵を握ります。尼崎市が行う各種の健康教室や、二次予防プログラム、ボランティアによる活動などを通じて、予防や支援を行っていきます。

長寿を祝うあれこれ

長寿をお祝いすることを、「敬老祝い」「賀寿」と呼んでいます。長寿に敬意を表し、これからも元気で長生きしてほしいとの願いを込めてお祝いをするという意味があります。

日本には、さまざまな長寿の祝いがあり、一般的に還暦(61歳)、古希(70歳)、喜寿(77歳)、傘寿(80歳)、米寿(88歳)、卒寿(90歳)、白寿(100歳)は、広く知られています。

日本人の寿命はどんどん長くなり、100歳を迎える人も珍しくはなく、尼崎市においても※100歳以上の高齢者の方は、187名おられ、最高齢は、男性で109歳、女性で107歳です。(いずれも今年誕生日を迎えられる年齢)こうした長寿を祝うあれこれを見ますと、古来より高齢者への感謝の気持ちが大切にされてきたことが伺えます。

※平成23年3月調べ

数え年	お祝いの名称	名称の由来など
61歳	還暦 かんれき	中国の暦十干、十二支の周期が60年で一巡するため、61歳になると自分の生まれた年の干支に戻るため、それをもって、人生が一週し、新たに生命が再生されることを表すとして、数え年61歳が還暦とされます。還暦祝いは、生まれた年に戻るという意味合いから、「赤ちゃんに戻る(還る)」とかけて、「赤」いもので身につけるものや身の回りのものを贈るという風習ができました。
70歳	古希 こき	「古希」の「古」は、古来の「古」、「希」は「まれ」と読み、めったにはない珍しいことの意。つまり「古希」とは、「珍しいほどの長生き」ということです。これは、古の中国の詩人・杜甫の「曲江」という漢詩の中の一節に基づいています。原文の表記は古稀。「稀」は常用漢字にはないので現在では古「希」と書くことが多くなりました。【祝いの色】紫
77歳	喜寿 きしゅ	「喜」の字の祝い。「喜」の字の齢(よわい)ともいいます。「喜」の字を草書体で書くと、「十七」の上に「七」が付いたような文字で「七十七」に見えることから、77歳を「喜寿」と呼ぶようになりました。【祝いの色】紫

数え年	お祝いの名称	名称の由来など
80歳	傘寿 さんじゅ	「傘」の略字が縦書きの「八十」に見えることから、80歳をいうようになりました。【祝いの色】紫
88歳	米寿 まいしゅ	「米」の字を分解すると「八十八」となることから、88歳をいうようになりました。【祝いの色】金茶
90歳	卒寿 そつしゅ	「卒」の略字「卒」が「九十」に分解できることから、90歳をいうようになりました。【祝いの色】紫
99歳	白寿 はくしゅ	「百」の字の「一」を取ると「白」の字になることから、白寿と呼ばれます。【祝いの色】白
100歳	百寿・上寿 ひゃくしゅ・じょうしゅ 紀寿・百賀 きしゅ・ももが	文字通り「百寿」と書いて「ひゃくじゅ」「ももじゅ」と呼んだり、また、100年は一世紀であることから「紀寿」などの呼び名があります。【祝いの色】白・金

☆ 長寿の祝いは、数え年で祝いますが、近年では満年齢で祝うことも多くなっています。
☆ 【祝いの色】は、地方によって異なることもあるようです。

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと自分らしく活動的な生涯を送りたい。この願いを実現するために、介護が必要な状態にならないように、また介護が必要な状態になってもそれ以上悪くならないように、日常生活の中で工夫しながら予防に努めることです。いつまでも自分らしくいきいきと過ごすために

年齢とともにあらわれる生活機能の低下は、ある程度仕方のないことです。日常生活で積極的に体を動かし、活発な生活をしていると心身が健康になり、ますます意欲が湧いて生活の質も向上し良い循環ができます。運動機能や日常生活動作、心の健康などの生活機能をチェックして、介護予防に取り組み、健康で自立した生活を手に入れましょう。

介護予防とは？

基本チェックリストで

あなたも生活機能をチェックしてみませんか？

下の「基本チェックリスト」で、自分の生活や健康状態について確認してみましょう。オレンジ色の項目に該当することが多い場合、運動器の機能、口腔機能、栄養、閉じこもり、認知症、うつなど、何らかの生活機能が低下している恐れがあります。気になる方は保健所健康増進課や、かかりつけ医などに相談してみましょう。

基本チェックリスト

項目	質問	はい	いいえ	分類
01	バスや電車一人で外出していますか	はい	いいえ	運動
02	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	
03	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
04	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
05	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
06	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	
07	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	はい	いいえ	
08	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
09	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か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	栄養
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)	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	口腔
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	はい	いいえ	閉じこもり
16	週に1回以上は外出していますか	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	認知症
18	周りから「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	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	うつ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	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はおっくうに感じられる	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)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は「はい」に該当します。