

# 介護つうしん



平成30年5月11日発行

第2号

新冠町地域包括支援センター（保健福祉課）

高橋・白鳥・柳澤・仙波

## お喜楽☆おたっしゅ塾

「お喜楽☆おたっしゅ塾」は、6月～9月の4ヶ月間、ワイワイと楽しみながら、介護予防や健康づくりについて学ぶ教室です。

日にち 6月6日から9月19日

毎週 水曜日開催（全15回）

時間 10：30～12：00

対象者 町内の65歳以上の方

場所 新冠町保健センター

外出する機会が  
減っている方や

体力がおちてきた  
と感じる方に  
おすすめ！

専門の先生からの  
運動指導



体力測定で  
からだの状態  
をチェック



管理栄養士の  
健康でいるための  
食事のお話

歯科衛生士の  
お口の健康を保つ  
ためのお話



申し込み  
5月31日  
まで

お申込み・お問い合わせ 47-2113

新冠町役場 保健福祉課 介護予防係

役場庁舎1階 3番窓口 担当：柳澤・仙波



## その2

# 「おたっしゃ度チェック」の結果が出ました

4月に実施した「おたっしゃ度チェック」へのご協力、ありがとうございました。協力頂いた方には、個別に結果表を郵送しております。

おたっしゃ度チェックからどんなことが分かるのか、結果をお知らせします。

## おたっしゃ度チェックとは？

### 【対象者】

65歳以上の方  
(介護認定を受けている方は除く)

### 【内容】

「日常生活」、「運動」、「食事」、「おうち」、「外出」、「物忘れ」、「気持ち」の7項目に関する25個の質問に回答します。

不自由な部分の個数が多くなると、国の基準に従い「該当者(介護が必要な状態に近づいている)」と評価されます。

### 【目的】

- ◎介護が必要な状態に近づいていないかを確認し、早めの介護予防を促す。
- ◎介護が必要な状態の人に対し、介護サービス等を受けられるように調整する。 など

結果表(例)

おたっしゃ度チェック 結果表	
●● ●● さん ご協力、ありがとうございました。結果は下記のとおりです。	
判定の見方	●● ●● さんの判定
◎=元気です。 これからも元気が続くよう取り組みましょう。 △=心配になってきています。 運動や食事の改善など介護予防に取り組みましょう。	●● ●● さんの判定
日常生活について 買い物や、お金の出し入れができていないかなど、日常生活について確認しています。	◎
運動について 階段の上り下りや、長く歩けるかなど、足の丈夫さを確認しています。	△
食事について 急に痩せていないか確認しています。	◎
おうちについて かむ力や、飲み込む力がなど、口の働きを確認しています。	◎
外出について 自宅にこもりがちになっていないか確認しています。	◎
物忘れについて 日にちを思い出したり、覚えたり、物忘れについて確認しています。	△
気持ちについて 疲れやすい、おっくうに感じやすいなど気持ちが落ち込んでいないか確認しています。	◎

## 結果

【対象者】 1,407人

【回答者】 898人(回答率:63.8%) 【該当者】 477人(該当率:33.9%)

## 結果について、詳しく紹介

6割程度の方から回答を頂きました。回答率、該当者率とも、昨年度と大きな変化はありませんでした。全7項目のうち、いくつかの項目について、詳しく紹介します。

☆「**運動**」の項目については主に**歩行状態**について確認し、170人程度が該当し、年齢が高くなるにつれ該当者が多くなる傾向となりました。

「歳をとったら、筋肉が落ちるから仕方のないこと」と話される方が多いですが、筋力はいくつになっても鍛えることができます!

散歩やノルディックウォーキングなど、足腰が弱らないよう歩いている方をよく見かけます。

「毎日続けるににくい」という方でも、「お喜楽☆おたっしゃ塾」や、「いきいき百歳体操」など、週に1回の教室などに通って運動習慣をつけましょう。

☆「**食事**」の項目についてはBMIと急に痩せていないかを確認し15人程度が該当しました。

「急に痩せた」方は少なかったですが、BMIを計算すると「肥満」と判定される方は多くいました。「肥満」判定の方は、高血圧や、糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高くなります。

病院にかかっている方は受診を継続し、お薬は忘れずに飲むこと。また、自宅で血圧や血糖測定を行い、変化を把握することも必要です。通院の有無に関わらず年に1度は「**特定健診**(65～74歳の方)」または「**健康診査**(75歳～の方)」を受けましょう。

※BMI(肥満度)とは

身長と体重のバランスをみる指標です。計算することで適正体重も分かります。

<b>BMIの計算方法</b> BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	18.5未満	やせ
	18.5～25.0未満	正常
	25.0以上	肥満
<b>適正体重の計算方法</b>	適正体重(kg)=22×身長(m)×身長(m)	

☆「**物忘れ**」の項目については、170人程度が該当となりました。

「物忘れ」の原因は、加齢や認知症など様々です。物忘れの原因が認知症の場合、早期発見・早期治療が重要となるため、「物忘れ」の該当基準は厳しくなっており、該当者が多くなっています。「該当した人は認知症」という訳ではありませんので、「**脳の元気アツク教室**」に参加するなど、認知症予防に取り組みましょう。

## まとめ

回答頂いた方には、個人の結果表をお送りさせていただきました。今一度、結果を確認いただき、「△」は「◎」になることを目指して頂きたいと考えています。今回のおたっしや度チェックが介護予防に取り組むきっかけとなると幸いです。

回答が間に合わなかった方についても、随時回答を受け付けていますので、体調確認のためにご活用下さい。

町では、介護予防のための教室の実施や、百歳体操の支援を行っていますので、介護予防の取り組みにお役立て下さい。

## 緊急連絡先について

おたっしや度チェックと同時に緊急連絡先の記載についてもお協力頂きました。ご記載頂いた方はありがとうございました。緊急連絡先は、こんな時に活用させていただいています。

例：●体調不良等で救急搬送され、搬送先の病院から問い合わせがあった場合、病院へ緊急連絡先をお伝えします。

●見守り隊員から、「郵便受けに沢山新聞がたまっている」等の情報提供があった場合、緊急連絡先に連絡し、本人の外出予定を把握していないか確認します。

緊急時以外は外部に知らせることはありませんので、ご安心下さい。

### お問い合わせ先

保健福祉課 介護予防係

電話：47-2113

担当：柳澤、仙波

## その3

## 事業のご案内



# 緊急通報システム端末電話機設置事業



自宅でひとり暮らしをされている高齢者や、高齢者夫婦世帯に、緊急通報システム端末電話機を貸し出します。

緊急通報システムはボタン1つで消防署（新冠支署）に直接通報できる電話機です。

**対象者**：町内在住の一人暮らしの高齢者・高齢者夫婦世帯等

**利用料**：無料

（ただし、消防署と正しく繋がっているか、週1回自動で通信するため、月40～50円程度の電話代がかかります）

☆急病の際に、「緊急」(赤いボタン)を押すことで、  
消防署(新冠支署)と直接話すことができます☆

☆詳しくは 新冠町役場 保健福祉課  
介護支援係 まで☆



新冠町役場 保健福祉課 介護支援係  
担当：高橋・白鳥  
TEL：0146-47-2113