

仲町おとしより相談センター だより



見つけよう！危険な老化のサイン

高齢者の方は、下記の「基本チェックリスト」で自分の生活や健康状態を確認してみましょう。これは介護の原因となりやすい生活機能低下の危険性がないかどうか、という視点で運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもり等の全25項目について「はい」「いいえ」で記入していただく質問表です。厚生労働省が作成したものです。

詳しい説明をご希望される方や、**水色の解答欄**に〇が多くついた場合や心配な事がありましたら、もよりのおとしより相談センターにご相談下さい。

元気力の分野	質問項目		回答欄	
			いずれかに〇をつける	
活動的な生活の状態	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	預貯金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
運動機能の状態	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分位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
栄養の状態	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	BMIは18.5未満ですか？（BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）	はい	いいえ
お口の健康状態	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	お茶や汁物等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
閉じこもりに関する状態	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
もの忘れに関する状態	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるといわれますか	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時がありますか	はい	いいえ
うつに関する状態	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事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

免疫力を高めましょう

高齢者の方は、肺炎や膀胱炎などで生命を脅かすほどの危険につながる事が多く見られます。この背景にあるのが加齢による免疫機能の低下とされています。毎日の生活をちょっと工夫することで、免疫力を高めていきましょう。

唾液分泌を高め、雑菌の繁殖を防ぐため口腔ケアが大切です。うがい・歯磨きや頬のマッサージ等がお勧めです。



ストレスは免疫力を低下させると言われています。悩み事などは、周囲に相談したり気にしすぎず自分の中にストレスを溜め込まないようにしましょう。

バランスの取れた食生活を送りましょう旬のもの、新鮮な多くの食品を食べることで、病原菌に抵抗する体力と免疫力を高めることが期待されます。

腸内細菌など私達の身体に居る常在菌の働きが悪くなると免疫機能も低下します。ヨーグルトやお味噌など、良好な発酵食品や食物繊維を摂りましょう。

お宅の地震対策は大丈夫ですか？

板橋区高齢者世帯等家具転倒防止器具取付費用の助成

板橋区では地震災害の備えとして、寝室・居室等の家具に転倒防止器具（L字型器具等）を取り付け、その費用を助成しています。

対象世帯：65歳以上の高齢者のみの世帯（もしくは同居者が12歳以下の児童）

助成できる費用の限度額：①調査費用 7,000円

②器具及び取付工事費 6,500円

※1 限度額を超えた分は自己負担となります。

※2 既に取りつけられた器具、工事代等は、助成の対象となりません。

お問い合わせ、申請は「おとしより相談センター」へ

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町20-5（仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201

FAX：5917-5202