

MBCテレビ 毎週水曜日10:28~10:35放送中!

# いくつになっても自分らしく生きがいをもって生活したい

鹿児島県・高齢者の介護予防事業



基本チェックリストについて説明する鹿児島県介護保険課の塩賀真由美主査(写真左)と和田由樹健康リポーター(写真右)

## 介護予防チェックリストの活用

――どのような方が介護予防を必要とし、どんなサービスを受けることができるのでしょうか?

塩賀主査／まず、介護認定で要支援1、2と認定を受けた方です。介護保険の介護予防サービスである新予防給付を受けてもらいます。次に要支援・要介護状態になるおそれがあると判断された方や現在比較的元気な方に対しても、市町

意味をご存知でしょうか? 介護予防とは介護を必要とする状態にならないよう心や身体の衰えを予防したり、もし介護が必要になつてもそれ以上悪くならないようにする取り組みのことです。国保でHOT情報では介護予防の大切さやサービスの仕組みについて、鹿児島県保健福祉部介護保険課地域ケア・介護予防係の塩賀真由美主査にお話を伺い、12月19日にお伝えしました。

村が実施する地域支援事業の介護予防事業を受けていただくことができます。

――そのようなサービスや事業を受けたい場合、どのようにしたらよいですか?

塩賀主査／そのためには「基本チェックリスト」というものがあります。これは25項目の質問事項で高齢者の日頃の暮らしぶりを確認し、自立して生活するのに必要な能力である生活機能をチェックするものです。この基本チェックリストはお住まいの市町村の地域包括支援センターや介護保険担当部署で配布しています。

## 一人ひとりの状態に応じて目標や計画を立てる

――高齢者ご自身やご家族で、最近外出の機会が減った等生活の状態が気になる方には、この基本チェックリストで判定してもらうと

いいですね。それではその判定はどうに行われるのですか?

塩賀主査／記入していただいた基本チェックリストをもとに、健康診断等の検査も行います。医師が筋力や口腔内、栄養の状態を診察し生活機能が低下していないか、介護予防事業への参加が適切かどうか判定します。

――その結果、生活機能の低下がみられ、介護予防が必要と判断された場合、どうすればよいですか?

塩賀主査／最寄りの地域包括支援センターの保健師等が自宅を訪問します。そしてご本人の意向も聞きながら、一人ひとりの状態に応



日置市の運動指導士による介護予防の取り組み、「下肢筋力アップの為の元気な身体づくり教室」の様子

じて生活目標や介護予防計画を立てます。その後は目標の生活が送れるよう、生活機能低下の原因を改善していくための取り組みが地域で始まります。

### 身体を動かすことが 楽しくなった

——それでは介護予防の取り組みにはどのようなものがありますか？  
塩賀主査／市町村によつて少々内容が異なりますが、対象者によつて2種類あります。まず生活機能の低下がある高齢者向けの取り組みです。たとえば転倒予防教室や

栄養改善教室等、通所型のサービスがあります。また通所できない方やうつ、閉じこもり高齢者の方には、必要に応じて訪問型サービスが提供されます。昨年度からこうしたサービスが始まっていますが、参加した方々から「膝や腰の痛みが減つて動作が楽になつた」「身体を動かすことが楽しくなつた」等の声が聞かれています。

次に元気な高齢者に対する取り組みです。各地域では介護予防に関する講演会や生きがいづくりサロンが開かれています。また、元気なうちから参加する筋力向上

のための教室や料理教室、積極的に介護予防ボランティアをしたいと考えている方のために研修会を開いている市町村もあります。

——介護予防とはできる限り要支援・要介護状態にならないように、また要介護状態の場合でもその状態を悪化させないための取り組みですね。最後に介護予防で大切なことは何ですか？

塩賀主査／高齢者自身が自分のできることや役割を自覚して「いくつになつても自分らしく、生きがいをもつて生活したい」という気持ちは持つことだと思います。

## 介護予防チェックリスト

No.	質問項目	回答(いはい/いいえ)	点数
活動状態	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	
	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	
No.1～No.5の計			
運動器の機能	6 階段を手すりや壁をつたわら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せんか	0.はい 1.いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ	
	9 この一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	
No.6～No.10の計			
低栄養	11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ	
	12 BMIは18.5未満ですか BMI＝体重(kg)÷身長(m)	1.はい 0.いいえ	
No.11とNo.12の計			
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくになりましたか	1.はい 0.いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることができますか	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	
No.13～No.15の計			
ご寝もうじり	16 週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ	
	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	
No.16とNo.17の計			
認知症	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	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ことがありますか	1.はい 0.いいえ	
No.18～No.20の計			
うつ症状	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	
	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなつた	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)自分が夜に起らなければならないと思えない	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	
No.21～No.25の計			

高齢者の暮らしぶりから、生活機能を確認する基本チェックリスト。介護予防事業への参加が適切かどうか判定する材料になる

実際にサービスを受けた方々には、身体の状態や意識に変化が現れ、自分らしく生きがいをもつて生活するための効果が現れているようになります。また、皆と一緒に活動することで高齢者自身の生活に社会的な広がりもでてきます。介護予防の取り組みは地域によって違いがありますが、お住まいの市町村や地域包括支援センターで相談できます。高齢者が元気に楽しく日々を暮らせるよう、多くの方が介護予防に対する理解を深めて欲しいと思います。

## 経験と最新の技術・機器で自立へのお手伝いをいたします。



〔指定〕鹿児島・宮崎県、厚生年金事業振興団、介護保険  
**(株)中礼義肢製作所**

(本社) 〒892-0846 鹿児島市加治屋町11番3号 TEL099(225)0888(代) FAX099(222)4149  
(工場) 〒899-5652 鹿児島県姶良郡姶良町平松3738-1 TEL0995(65)7761(代) FAX0995(65)6349  
(大島出張所) 〒894-0036 名瀬市長浜町14-17(モリヤマビル) TEL0997(53)4050 FAX0997(53)4050

- 義肢・装具製作
- 福祉用具・介護用品販売
- 介護保険福祉用具貸与