

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

本 庁

菊池市役所 ☎(25)1111

総合支所

七城総合支所 ☎(25)1000

旭志総合支所 ☎(37)3111

泗水総合支所 ☎(38)2111

シリーズ③ ここでは「地域包括支援センター」です

特定高齢者事業

地域包括支援センターでは、介護保険の要支援・要介護状態になる恐れがある高齢者（特定高齢者）に対し、特定高齢者事業（通所事業・訪問事業）を利用してもらい、できるだけ要支援・要介護状態にならないように、また、自立した生活ができるように支援していきます。

特定高齢者を把握するためには、まず基本チェックリストを記入してもらい、その結果により特定高齢者の候補者を見つけます。

下表のリストに記入してみてください。

特定高齢者の候補者となる人は、基本チェックリストで次の①～④のいずれかに該当する人です。

- ① 問1～20までの項目で、1（網掛けの方）に○が12項目以上に付く人
 - ② 問6～10までの項目で、全て1（網掛けの方）に○が付く人
 - ③ 問11・12の項目で、どちらとも1（網掛けの方）に○が付く人
 - ④ 問13～15の項目で、全て1（網掛けの方）に○が付く人
- 特定高齢者の候補者になった

基本チェックリスト

No.	質問項目	回 答 (いずれかに○)	
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カ月間で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(注)は18.5未満ですか	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ
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
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云われますか	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	今日が何月何日か分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

(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

人で、基本健康診査結果などの生活機能評価の結果を踏まえて特定高齢者事業（運動機能の向上・栄養改善・口腔機能の向上・閉じこもり予防・認知症予防）が望ましいと判断された人を特定高齢者とします。

特定高齢者となった人には、要支援・要介護状態になることを防ぐために特定高齢者事業（運動機能の向上・栄養改善・口腔機能の向上・閉じこもり予防・認知症予防）を利用していただきます。

11月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

- BCG
 - と き 11月16日(木) 午後1時30分～午後2時
 - ところ 菊池市文化会館
 - 対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児
- ポリオ
 - と き 11月2日(木) 午後1時30分～午後2時
 - ところ 旭志老人憩いの家「太陽の家」
 - と き 11月21日(火) 午後1時30分～午後2時
 - ところ 菊池市文化会館
 - 対象者 実施日に生後3カ月以上90カ月未満(7歳6カ月未満)の乳幼児

問い合わせ先 地域包括支援課

きくちゃん体操シリーズ② さあ、始めよう

長寿きくちゃん体操！ 体操を無理なく行うために

- 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- 必ず準備体操、整理体操を行いましょ。
- 痛みが強くない程度で行いましょ。
- 適度な休憩や水分を取りながら行いましょ。
- 体操を効果的に行うためには必ず大きな声で数を数えましょう。

(息を止めて行つくと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。)

- 無理をしない範囲で行います。
- 動くこころ(伸ばっしんこころ)をいれこいる(る)筋肉を意識して行います。

問い合わせ先 地域包括支援課



● 腰痛の予防と軽減につながる。

● 片方ずつゆっくりあげ、膝を胸の方へ引き寄せます。

● 足を下ろすときも片方ずつゆっくりおろします。

● 両膝の下に両手を持っていき、足を抱えこむようにして、両膝を胸にひき寄せます。これを、大きな声で10数えながら、2回行います。

● 頭の床につけたままで行います。

● 大殿筋(お尻の筋肉)、背中の筋肉(脊柱起立筋)

● 注意

● この運動を行って、腰の痛みがでるようであれば控えましょう。

唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5センチくらいを順番に押す(各5回ずつ)。

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

耳下腺への刺激、顎下腺への刺激、舌下腺への刺激

舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろんだが、発音や唾液の分泌も促進されます。

口を開けたまま舌を前方に突き出す

口を大きく開けて舌を上あごにつける

口を開けたまま舌を左右に出す

口を開けて舌先で唇をなめる

11月のモンモン健康情報

☎096(385)3300 (24時間)

- 月：アトピー性皮膚炎
- 火：子どもの喘息
- 水：お年寄りの喘息
- 木：入れ歯になる人とならない人の分かれ道
- 金：子どもの食物アレルギー
- 土日：「性のこと考えよう」シリーズ⑬ 性交痛について

唾液腺マッサージのやり方

物で唾液の分泌をつながす

○ 毎食後の歯磨きを徹底する

○ よくかんで食事をする

○ 水分をまめに取る(1日、約1.5リットル)

○ だ液腺マッサージを食前に行う

※だ液腺マッサージのやり方上のイラストを参考に、マッサージをする位置を確認してから始めましょう

○ 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかんだり、飲み込んだりする動きはもちろんだが、発音やだ液の分泌も促進されます。

これからは乾燥しやすい季節になり、ますますお口も乾燥しやすくなります。

十分な水分補給や、よくかんで食べることを心がけ、だ液腺マッサージも生活の中に取り入れて、お口の乾燥を防ぎましょう。

問い合わせ先 地域包括支援課