

はるんにゆーす

NO.5

実施日
2021年10月13日



みよし市主催・地域サロン第6回(10/13)「おしゃべりの会」

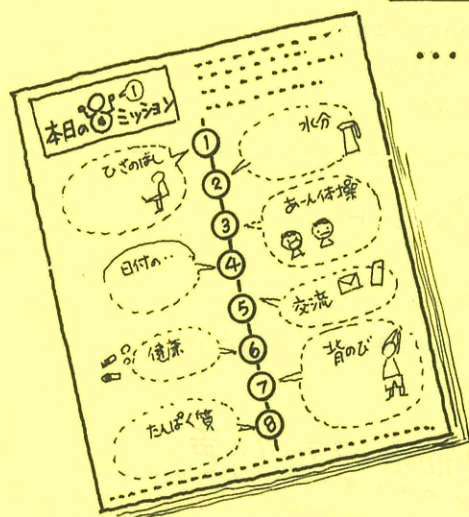
～介護予防と認知症予防の生活チェック～

毎日発表される陽性者の数が増加する中、愛知県も緊急事態宣言が解除されました。今回は東京都健康長寿医療センターが公開している「在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表」を皆さんに紹介して一緒に生活での工夫やチェックのお話をしました。

そのひと組のシートは... 感染症に負けない 本日の🍌ミッション = 在宅時の健康生活応援チェック表 =

＜東京都健康長寿医療センター・社会参加と地域保健研究チーム 製作＞

... というものです



新型コロナウイルス感染症のまん延で外出制限、各種イベントの中止などで外に出掛けたり、人と交流する機会が制限されました。この影響を少しでも減らせるため在宅でも健康な生活習慣を保持していただくためのチェック表が作られました。

本日の🍌ミッション その1 のチェック内容(8項目)は...

- ☑. ひざのばし、しっかり水分補給、あーん体操、日付の確認、交流、健康管理、背のび、たんぱく質。

本日の🍌ミッション その2 のチェック内容(8項目)は... ☑. ももあげ、入浴、ガラガラうがい、交流、知的活動、健康管理、肩回し、野菜・果物、

本日の🍌ミッション その3 のチェック内容(8項目)は... ☑. おしりあげ、日光浴、いーうー体操、リラックス、趣味、健康管理、腰ひねり、いも・海藻、

本日の🍌ミッション その4 のチェック内容(8項目)は... ☑. あしあげ、整容・更衣、古の体操、笑い、リラックス、健康管理、ふくらはぎのばし、7種類以上の食品、

... そして、これらの項目を 自分自身で行うチェック表がついています。



1日の終わりに、または翌朝、記憶のおさらいがてらチェックしていきます。その1.1枚が1週間、その1～その4、4枚が1ヶ月の体調点検ができますね。

ぜんぶ、なくてもいいのよね!

これはしなかったの...

点検もたのしい!



もうひと組のシートは……

自分でできる認知症気づきチェックリスト

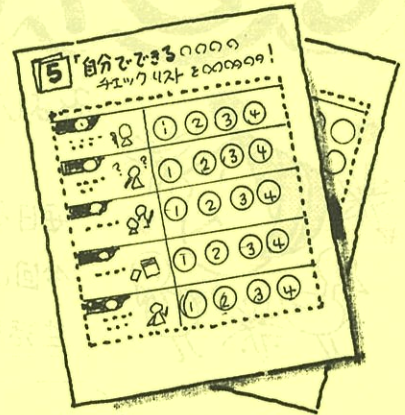
です。

● 内容は毎日の生活で行っていることで、そのチェックの区分けは、

できる 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点

● チェックする内容は、

- (チェック 1) 財布や金銭など物を置いた場所がわからなくなることがありますか
- (チェック 2) 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。
- (チェック 3) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などもの忘れがあるとされますか
- (チェック 4) 今日が何月何日かわからないとき ありますか
- (チェック 5) 言おうとしている言葉があぐに出てこないことがありますか
- (チェック 6) 貯金のおし入れや家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。
- (チェック 7) 一人で買い物に行けますか。
- (チェック 8) バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。
- (チェック 9) 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか
- (チェック 10) 電話番号を調べて電話をかけることができますか。



本日のミッションのシート

このシートにチャレンジしたい方は
サポートセンター窓口へ
声をかけて下さい。

ぜひ、お友達たちにも紹介して
みて下さい。

自分でできる認知症気づきシートのシート

サポートセンターに立ち寄って

気軽にチェックしてみるのはいかがでしょうか

参加者、スタッフの声……



まだ40代だけど
生活のチェックに
役立ちそう。



あずかしい内容
ではないので
チャレンジ
してみます



みんなと整理された内容
に納得。
チャレンジしてみます。

地域サロンのスケジュール

11月10日(水) 10:00~11:30 ■ サポセン・キッズルーム

(内容) パッククッキング〜ひとり分の介護食を紹介します〜

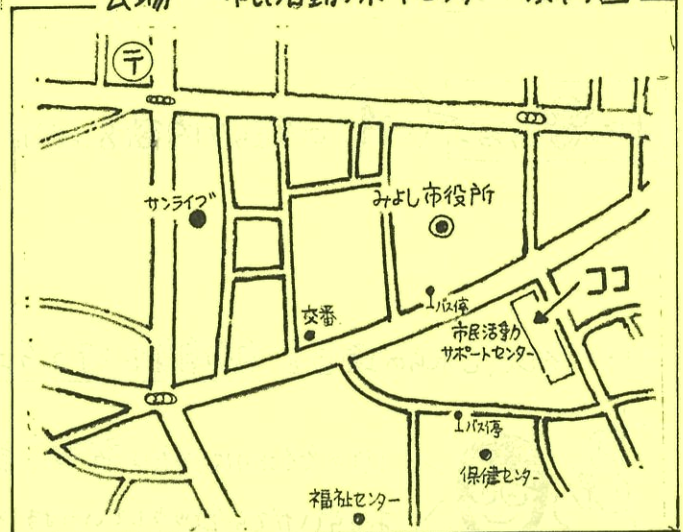
12月8日(水) 10:00~11:30 ■ サポセン・キッズルーム

(内容) 正月のおたのしみ (グッズ作り)

1月12日(水) 10:00~11:30 ■ サポセン・キッズルーム

(内容) 手作り炭酸泉で足湯

会場 市民活動サポートセンター 案内図



問い合わせは… みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606