



# 加藤内科広報新聞6月号



梅雨明けも間近となり暑い日が多くなりましたが、最近、身体を動かしていますか？  
 高齢になると、身体が思うように動かなくなることから、運動不足になりやすくなります。  
 運動不足が続くと、さまざまなリスクにつながります。



筋力が低下し歩行が困難になると、外出の機会が減少し人との交流が少なくなり、孤独を感じたり、意欲の低下にもつながることもあります。

## 【健康チェックリスト】

※あてはまる項目に☑して下さい

(厚生労働省基本チェックリスト参考)

- |                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 1, 階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない            | (□はい □いいえ) |
| 2, 椅子に座った状態から何かつかまらなると立ち上がれない      | (□はい □いいえ) |
| 3, 15分くらい続けて歩けない                   | (□はい □いいえ) |
| 4, この1年間に転んだことがある                  | (□はい □いいえ) |
| 5, 転倒に対する不安が大きい                    | (□はい □いいえ) |
| 6, 週に一度も外出していない                    | (□はい □いいえ) |
| 7, 昨年と比べて外出の回数は減っている               | (□はい □いいえ) |
| 8, (ここ2週間)毎日充実感がない                 | (□はい □いいえ) |
| 9, (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) |
| 10, (ここ2週間)自分が役立つ人間だと思えない          | (□はい □いいえ) |
| 11, (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) |

1～5の項目のうち、『はい』が3つ以上あてはまった方は運動不足かもしれません。

おすすめの運動は手軽に始めることができる有酸素運動(散歩・ウォーキングなど)です。

1日20分を週に3～5日を目標に、運動を習慣にする意識してみましよう。



6～11の項目のうち、『はい』が2つ以上あてはまった方は  
外に出て散歩したり、おしゃべりを楽しむ時間を作ってはどうでしょうか？



介護認定を受けた方が利用できる、デイサービスという介護サービスがあります。  
デイサービスでは、できるだけ自宅で自立した生活を送れるように、  
自宅ではできない身体の機能訓練や他の利用者さんとレクリエーションを行うことができます。



デイサービス

定期的にデイサービスを利用することで、他の利用者さんやスタッフとの交流ができ精神面が  
前向きになるというメリットや、身体機能の維持や向上が期待できるというメリットがあります。

デイサービスでは、身体の機能訓練やレクリエーションだけではなく、  
食事や入浴、排せつなどの生活支援をうけることもできます。

デイサービスを利用するには、要介護認定が必要です。  
堺市西区にお住まいの方で、介護認定を希望される方は下記にご連絡下さい。

## 西第1地域包括支援センター

TEL 072-268-50561

西区浜寺石津町西 5-11-21

(結いの里内)

月～金曜日 9:00～17:30



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

高齢者やその家族、地域の人などからの、さまざまな相談に合わせて、介護保険だけではなくさまざまな制度を利用して適切なサービスにつなぎ、総合的な支援を行ってくれます。

例えば、「近くに住む高齢の方が心配」「一人で生活するのが不安」「お金の管理が不安」  
「物忘れが多くなった」など、些細な事でも高齢者に関する事なら相談することができます。



健康とは、「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態」であり、単に病気がない状態ではありません。自分にあったサービスを見つけて、健康を維持していきましょう！