



サービス・活動編

もっと元気に、もう一度元気に



多摩市は、高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと暮らしていけるまちづくりを推進しています。

この応援ガイドには**体力や気力が落ちてきた方がもう一度元気になって、**

自分らしい生活を取り戻すためにおすすめの活動やサービスを掲載しています。

いつまでも自分らしく充実した毎日を過ごすために、今日からできることを始めてみましょう。

いまの自分と日常生活をチェック！

★質問に答えて、得点を記入してください。得点欄には回答に従い0か1を記入します。右ページの各項目には合計点を記入します。

チェックリスト質問項目		回答		得点
1	バスや電車で一人で外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	1
2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
4	友人の家を訪ねたり外で会う機会がありますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	2
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(0点)	いいえ(1点)	
8	15分間位続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ(0点)	はい(1点)	
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ(0点)	はい(1点)	3
11	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少はありましたか	いいえ(0点)	はい(1点)	
12	以下の計算をしてください。この計算の答えが18.5未満になりましたか 体重()kg÷身長()m÷身長()=() ※この計算は身長に対する体重の割合を調べるためのBMIという指標です	いいえ(0点)	はい(1点)	
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	いいえ(0点)	はい(1点)	4
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ(0点)	はい(1点)	
15	口の渇きが気になりますか	いいえ(0点)	はい(1点)	5
16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ(0点)	はい(1点)	
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されますか	いいえ(0点)	はい(1点)	6
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(0点)	いいえ(1点)	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ(0点)	はい(1点)	7
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	いいえ(0点)	はい(1点)	
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	いいえ(0点)	はい(1点)	
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	いいえ(0点)	はい(1点)	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ(0点)	はい(1点)	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	いいえ(0点)	はい(1点)	

必要な介護予防は？

1 生活機能全般 問1~20 10点以上は**注意**
1~20までの合計点

全般的に生活機能が低下しているかもしれません。→4~5ページへ
買い物や食事の用意、金銭管理など、自立した生活に必要な生活機能に
気になることがある場合は、お住まいの地区の地域包括支援センターに
ご相談ください。

2 運動機能 問6~10 3点以上は**注意**
点

筋肉や関節などの機能が低下している可能性があります。→4~5ページへ
いつまでもいきいきと元気に生活できるように、ウォーキングや軽い体
操を取り入れ、体力の向上に努めましょう。

3 栄養状態 問11・12 2点以上は**注意**
点

栄養不足になると、体力が落ちたり病気にかかりやすくなります。栄養
バランスの良い食生活を心がけ、魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱ
く質を十分に摂りましょう。

4 口腔機能 問13~15 2点以上は**注意**
点

嚥下や飲み込みなどのお口の機能が低下している可能性があります。
口の周りの筋肉や舌の動きを強くすることや、口腔内を清潔に保つこ
とが大切です。かかりつけ歯科医師の定期的な健診も受けましょう。

5 閉じこもり 問16・17 16番が1点の場合は**注意**
点

1日の大半を自宅で過ごす生活が続くと、心身の機能が低下し寝たきり
や認知症の要因となります。買い物や家の周りの散歩などで、なるべく
外出するように心がけましょう。

6 物忘れ 問18~20 1点以上は**注意**
点

物忘れを予防するために、規則正しい食事や睡眠、適度な運動を心が
け、人とのコミュニケーションをとることや読み書き計算などで脳を
活発に使うようにしましょう。物忘れが気になり始めたら身近なかか
りつけ医師にご相談してみてください。

7 ころ 問21~25 2点以上は**注意**
点

心配ごとや不安なことは、一人で抱え込まず信頼のできる家族や知人
に相談しましょう。また、お住まいの地区を担当する地域包括支援
センター等に相談しましょう。

全ての項目で点数が「注意」に該当しない方

これからもずっと元気であるために、**介護予防応援ガイド①「フレイル予防・元気アップ編」**でフレイル予防に取り組みましょう。地域であな
たの力を発揮してみると、ますます元気になりますよ。
→別冊 **介護予防応援ガイド③「活動・生きがい編」**へ

好きなこと、やりたいことを続けていくためには、フレイルのサインに早く気づき、心身の機能を維持・向上できるように取り組むことが大切です。心配な項目がわかったら、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談してみましょう。フレイル予防のための様々な事業の案内や生活改善の方法を相談できます。

地域包括支援センター → 終面へ

フレイル対策のヒケツ



フレイルについて → 4ページ

もっと自分を知るために

TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)

簡単な問診と測定であなたのフレイルの状態をチェック！チェック後は自分に合った活動に取り組んでフレイル予防！TFPPは市内の各所で開催。会場ごとに運動の体験や歯科・栄養等の講座に参加できます。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6924

詳細はこちら



国民健康保険の健診

多摩市国民健康保険に加入されている40歳~74歳の方を対象に、無料で特定健康診査を行います。

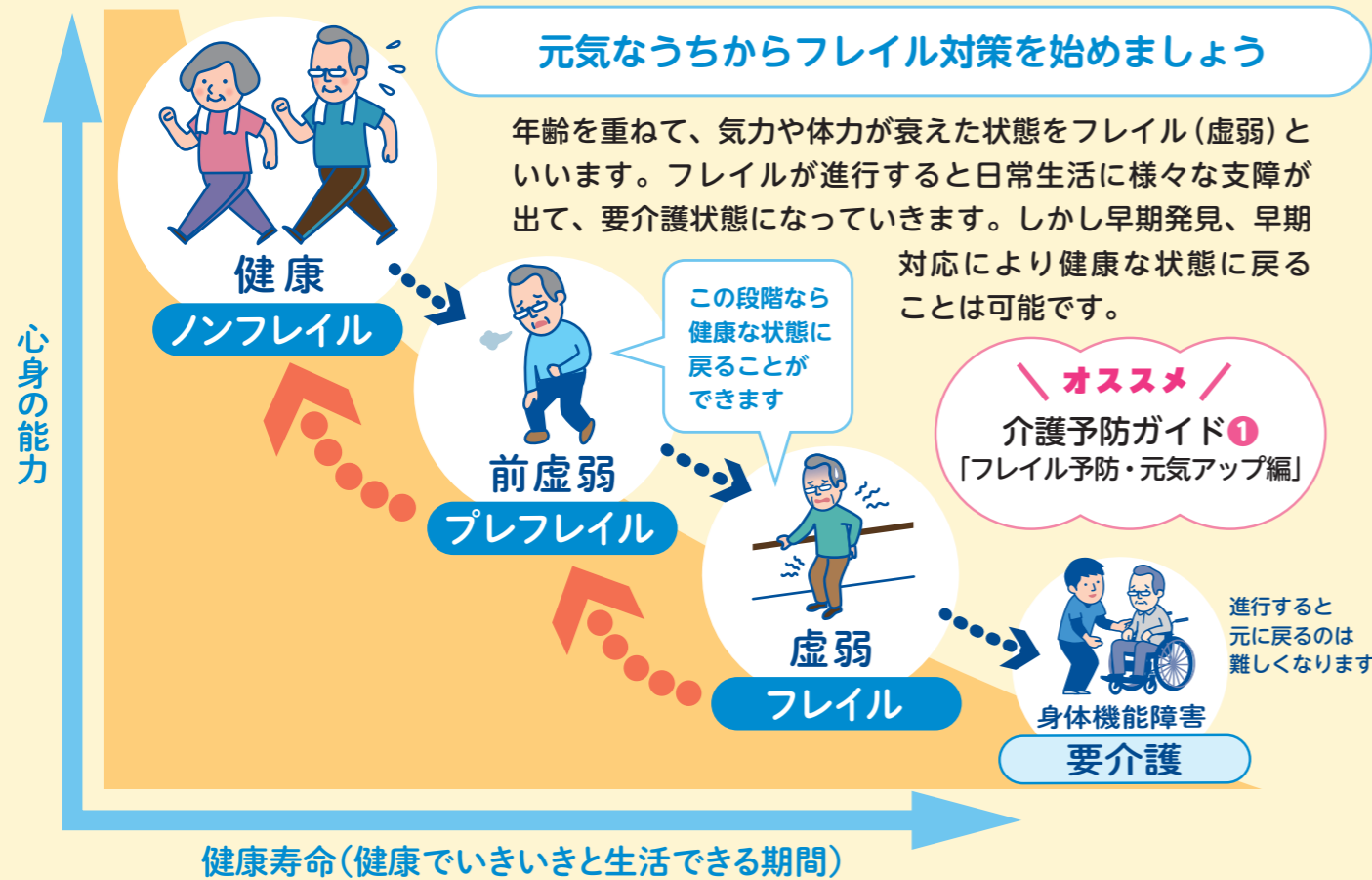
後期高齢者医療の健診

75歳以上の被保険者を対象に、無料で後期高齢者健康診査を行います。対象年齢の方はオーラルフレイル健診もぜひ受診しましょう。

問い合わせ 保険年金課 TEL.042-375-9704



いつまでも健幸に暮らすために



心身の機能を維持・改善する活動

一般介護予防事業

65歳以上のどなたでも参加できます。

うんどう教室



毎月1回、公園に設置されている健康遊具を使った運動を行います。つまずき、ふらつきなどの予防改善に役立ちます。
 [開催場所] 乞田・貝取ふれあい広場公園、豊ヶ丘南公園

近所de元気アップ/認知力アップトレーニング



介護予防のための筋力アップトレーニングや認知機能の維持に有効な有酸素運動を週1回実施します。皆さんのお住まいの地域で趣味活動を取り入れながら気軽にスタートできます。

地域介護予防教室



市が養成した介護予防リーダーが週1回元気アップ体操を行います。楽しく、笑いながら無理なく筋力の維持向上や介護予防に取り組める集いの場です。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6924

もう一度
元気に健康に

生活機能を改善するサービス・活動

サービス・活動事業

対象者

- 介護保険で要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリストにより介護予防や生活支援が必要と判断された方(事業対象者)が利用できます。

自分でできることを増やす、できていたことを取り戻すことができる段階です。

目標や期間を決めて必要なサポートを受けましょう。

[通所型サービス]

元気塾(短期集中予防サービス)

リハビリテーション専門職が個々の課題に合わせて筋力向上、認知症予防等のプログラムを行います。終了後は自信をもって元の生活を維持し、地域で活動できることを目指します。



[訪問型サービス]

住民主体による訪問型サービス

一人では難しくなってきた日常のちょっとしたお困りごと(食事の準備や調理、掃除、日用品の買い物など)を市の研修を受けたサポーターと一緒にいきます。



総合事業通所介護

介護予防を目的に、デイサービスセンター等の施設で日常生活上の支援や機能訓練、レクリエーション等を行います。

総合事業訪問介護

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・排せつ・入浴などの介助や掃除・洗濯・買い物などの生活援助を行います。

問い合わせ 詳細はお住まいの地区の地域包括支援センターへ → 終面

コラム 「お互いさま」で支え合う地域へ

高齢化が進む多摩市で、みんなが地域で自分らしい暮らしを継続するには、地域の助け合いや支え合いを広げていくことが大切です。

できない時には支えてもらい、できることを取り戻したら、今度は地域を支える活動に参加しながら健康を維持してみませんか?

- 介護予防リーダーや生活サポーター、ボランティア活動の情報は介護予防応援ガイド③「活躍・生きがい編」に掲載しています。

◎ 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)には、一般介護予防事業とサービス・活動事業があります。同事業は、要介護状態になることを予防し、いつまでも住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らすための制度です。

地域活動でもっと元気に

外出や社会活動が活発な人ほど要介護になりにくく、健康寿命が長いといわれます。

楽しさややりがいを感じる活動に参加して、健康を維持しましょう。

人とのつながりで地域も豊かに

ふれあい・いきいきサロン

高齢者や子育て中の親子など、地域の誰もが気軽に立ち寄れる仲間づくりと出会いの場です。地域の見守り、ひきこもりの防止に、支えあいにつながっています。

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当
TEL.042-373-5616

老人クラブ

活動地域ごとに結成され、高齢者が自分たちの手で運営しています。スポーツや趣味の活動、ボランティアなど、クラブごとに個性ある活動で、地域で活躍しています。

多摩市老人クラブ連合会
TEL.042-356-0309

運動が苦手でも大丈夫、気軽に始める健康づくり・体力づくり事業

健康づくり推進事業

◆月例ウォーキング

予約不要、多摩市民ならどなたでも参加できる初心者向けのウォーキングです。市内3ヶ所(永山・聖蹟桜ヶ丘、多摩センター)で定期的の実施しています。

健康推進課
TEL.042-376-9139



スポーツ推進委員主催

◆ニュースポーツ体験教室

「誰でも、簡単に、楽しく！」柔軟なルールと適度な運動量で、特別なトレーニングをしなくても楽しめます。

◆ノルディックウォーキング体験教室

ノルディック・ポールを使って歩く全身運動です。

スポーツ振興課 TEL.042-338-6954

「行ってみたい」「やってみたい」を紹介しています

多摩市公式ホームページ
高齢者関連情報ページ

たまびより



あなたと地域をつなぐ
市民活動・地域活動の応援サイト

市民活動情報検索サイト



地域の助け合い、支え合いの仕組み

たすけあい有償活動

地域の中でお困りの方を住民同士で支えあう有償活動です。掃除、洗濯、買い物、付き添い等でお困りの方はご相談ください。お手伝いをしてくださる方(協力員)を探します。

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当
TEL.042-389-3344

多摩市シルバー人材センター

施設管理、清掃、植木剪定など、様々なお仕事に対応します。お仕事をしたい方、募集中です。

多摩市シルバー人材センター
TEL.042-371-3580

地域活動・支え合いリスト

圏域ごとの通いの場や生活支援の情報をまとめたリストです。お住まいの地区の地域包括支援センターで配布しています。



コラム

誰もがなり得る、とっても身近な「認知症」

認知症は脳の病気が原因でおこる症状のことです。これをすれば「認知症にならない」という予防方法はありません。

しかし、症状の原因を知ること、改善が可能な別の病気が見つかったり、適切な対策や生活習慣の改善によって認知症への移行を防ぐことが期待できます。

物忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

認知症のことをもっと知りたい方は「認知症ケアパス」をご覧ください。

問い合わせ・ケアパス配布先

●地域ケア推進係 TEL.042-338-6846

地域包括支援センター → 終面へ



高齢者のみなさんの相談窓口

地域包括支援センター

[相談時間] 9:00~17:00 [休]日・祝

西部 地域包括支援センター

和田1532

TEL.042-389-8850

担当地区 東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)

多摩センター 地域包括支援センター

山王下1-18-2

TEL.042-376-2941

担当地区 落合・鶴牧・南野2~3丁目・唐木田・中沢・山王下

中部 地域包括支援センター

永山4-2-5-105

TEL.042-375-0017

担当地区 永山2~7丁目・貝取2~5丁目・豊ヶ丘2~6丁目・南野1丁目

北部 地域包括支援センター

関戸4-19-5

多摩市立健康センター3階

TEL.042-357-3711

担当地区 関戸1~5丁目・一ノ宮

北部 地域包括支援センター 愛宕支所

愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅

TEL.042-319-6411

担当地区 愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目

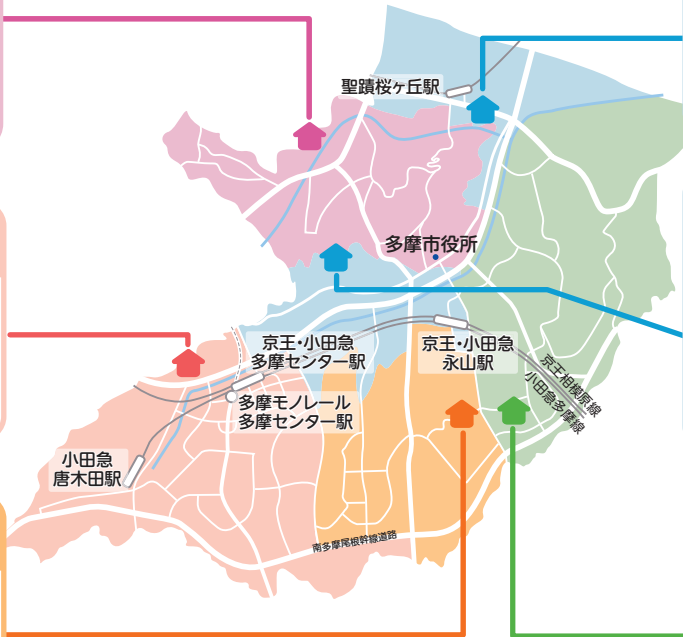
東部 地域包括支援センター

諏訪5-1

諏訪複合教育施設内

TEL.042-373-7850

担当地区 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪



地域の声をお聴かせください



多摩市
全域

第1層生活支援コーディネーター

社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部 地域づくり推進室

各圏域

第2層生活支援コーディネーター

各地域包括支援センターに配置

生活支援コーディネーターは地域の皆様と一体になって地域づくりをおこなっています。

シニア向けの情報を「ぎゅっと」集めました

●多摩市公式ホームページ高齢者関連情報ページ

たまびより

検索



情報満載

別冊のご案内

介護予防応援ガイド①【フレイル予防・元気アップ編】

フレイルと対策について解説

介護予防応援ガイド②【活躍・生きがい編】

仕事や趣味・生きがいになる活動、地域交流できる場所のご紹介



多摩市健康福祉部高齢支援課 TEL.042-338-6924(直通)