

いつまでも自分らしく輝くために！

危険なサインの早期発見

次の7項目について、当てはまる項目にチェックをしてください。チェックの多い項目が要注意のサインです。

生活機能の低下のサイン

- ☐ バスや電車で一人で外出していない
- ☐ 日用品の買物をしていない
- ☐ 預貯金の出し入れをしていない
- ☐ 友人の家を訪ねていない
- ☐ 家族や友人の相談に乗っていない

運動器の機能低下のサイン

- ☐ 階段を何もつかまらずには登れない
- ☐ 何もつかまらずに椅子から立ち上がれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ この1年間で転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

閉じこもりのサイン

- ☐ 外出は週に1回未満である
- ☐ 去年と比べて外出の回数が減った

認知症のサイン

- ☐ 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いわれる
- ☐ 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていない
- ☐ 今日が何月何日か分からないことがある

低栄養のサイン

- ☐ 6か月間で2～3kg以上、体重が減った
- ☐ 自分のBMIが18.5未満である

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIによる判定	18.5未満	18.5～25.0	25.0以上
	低体重	普通体重	肥満

BMIは、22が最も疾病が少ないといわれています。

口腔機能低下のサイン

- ☐ 半年前よりも固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる



うつ症状のサイン

- ☐ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- ☐ (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ☐ (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
- ☐ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

〒851-2198 長崎県西彼杵郡時津町浦郷274番地1

時津町福祉部高齢者支援課 TEL: 095-882-2211 (代表)

095-882-3940 (直通)

時津町地域包括支援センター TEL: 095-813-2530 (直通)

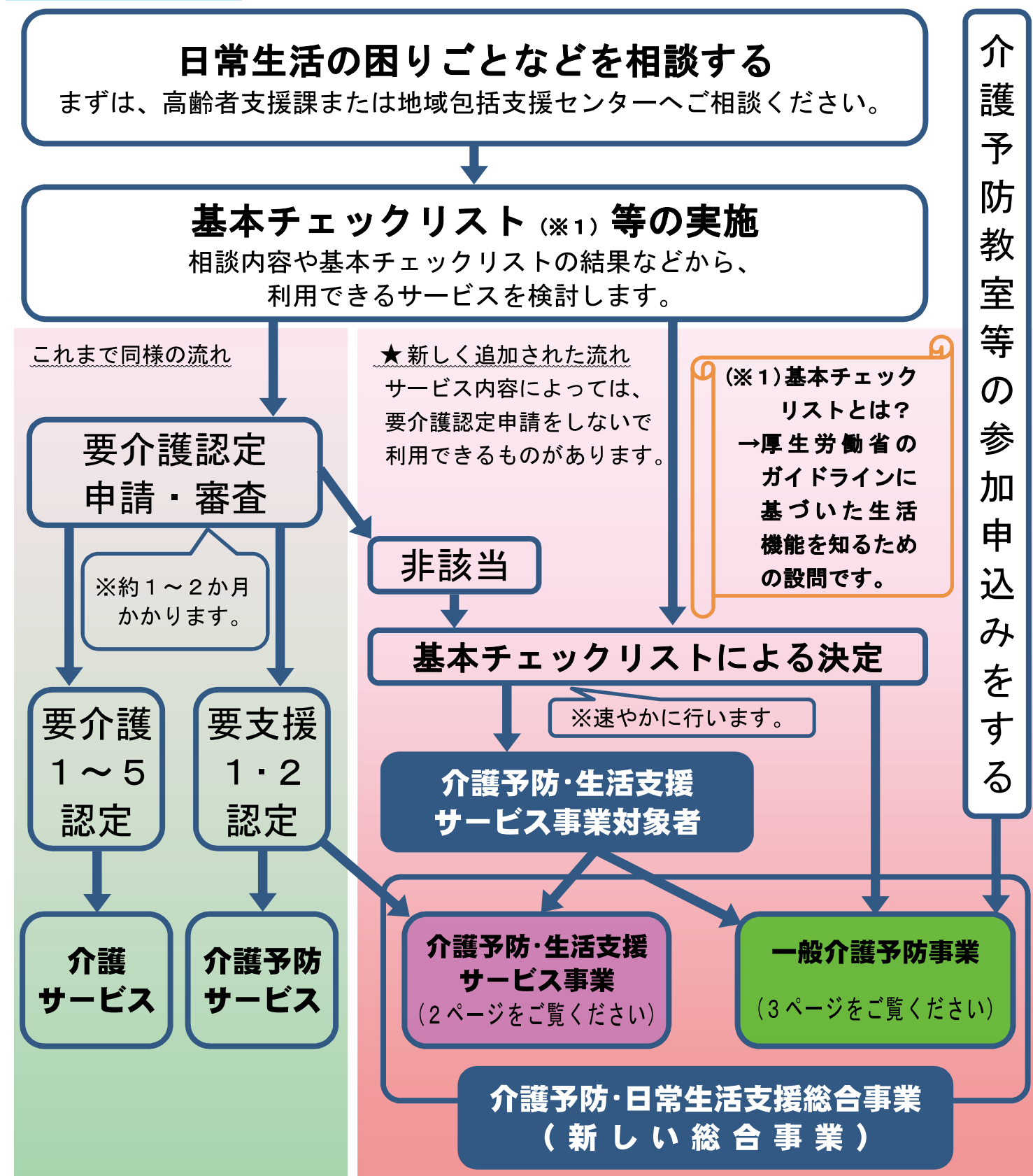
平成29年4月作成

時津町の新しい総合事業のご案内

新しい総合事業では、全国一律の介護（予防）サービスだけではなく、地域の実情に応じた多様な担い手による生活支援の体制をつくり、利用者の自立の手助けをします。

時津町では、次のような内容で新しい総合事業を実施します。

1. 事業の流れ



2. 事業の構成

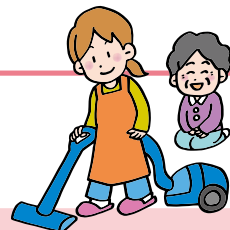
時津町の介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業の対象者は、介護予防ケアマネジメント（※2）により作成したケアプランに沿って、以下のサービスを利用できます。

（※2）介護予防ケアマネジメントとは？

利用者の心身の状態、生活背景を踏まえて必要なサービスを検討し、サービス利用計画（ケアプラン）を作成することです。

訪問型サービス



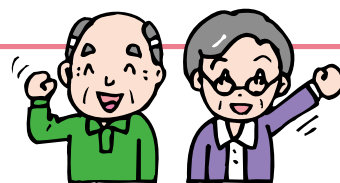
介護予防訪問介護相当サービス

利用者が自立した生活ができるように、ホームヘルパー（訪問介護員）が利用者の自宅を訪問し、買い物・掃除・洗濯・調理等の生活の支援（生活援助）や、入浴・排せつ・食事等の介護（身体介護）を行います。

★訪問型サービスB

住民ボランティアの生活支援サポーターが利用者宅を訪問し、日常生活の援助（ごみ出し、買い物、掃除・洗濯、調理、外出先でのお手伝い）を行います。
※身体介護（入浴・排せつ・食事等の介護）は行うことができません。

通所型サービス



介護予防通所介護相当サービス

いわゆる「デイサービス」のことで、通所介護施設（デイサービスセンターなど）で、食事・入浴などの日常生活上の支援を行います。また、目標に合わせたサービス（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上、生活機能向上グループ活動）を受けることもできます。

★通所型サービスC

身体機能を改善し、日常生活に必要な能力を維持するために、次のようなプログラムを集中的に実施します。

・運動器機能向上プログラム ・栄養改善プログラム ・口腔機能向上プログラム



時津町の主な一般介護予防事業

一般介護予防事業は、どなたでも参加できます。教室や講座の詳細、開催時期等は広報とぎつ、時津町ホームページ等で随時ご案内しています。

脳トレ・スクエアステップ教室

体力の増進や転倒予防、認知機能の維持など、心身の機能を保って介護状態になることを予防するためにスクエアステップ運動を行っています。『運動＋頭を使う』といった2つのことを同時に行うことは『デュアルタスク』といい、脳の萎縮を押さえ、記憶力を改善することができます。教室では体力測定も行います。いつまでも若々しい自分づくりに役立ちます。

健康遊具教室

ウォーターフロント公園に設置された健康遊具とウォーキングを組み合わせ、体を動かす教室です。屋外での活動が好きな方、マイペースで健康づくりに取り組みたい方にピッタリです。いくつになっても筋肉トレーニングには効果があり、いくつかの遊具は筋肉を鍛えることができます。

ゆう遊塾

『介護予防って、どんなことに気をつけて生活したらいいの？』そんな疑問にお答えする講座です。生活習慣病・運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知症・うつをテーマとしながら、元気でいられるコツを学びます。老齢期を元気に過ごし、自分のやりたいことがいつまでもできるよう、機会を捉えて早めに受講しておきましょう。

高齢者サロン

各地区のお世話役の方が公民館等を活用し、おおむね週1回～月2回、2時間程度開催してくださっています。介護予防を目的として、スクエアステップ運動や簡単な体操などの軽運動を行うほか、各地区で活動内容を工夫されています。中には茶話会や会食会をしたり、各種講話を聞いたりするところもあります。笑顔溢れる仲間づくりに、あなたも参加しませんか？

介護予防ボランティア養成講座

高齢者サロンや町の介護予防教室をお手伝いしていただけるボランティアの養成を目的としています。介護予防ボランティアとは、自分自身の介護予防（健康・体力・仲間づくり）を行いながら、地域や社会（仲間）のために行う活動です。まずは、自分が元気になることから始め、自分にできるボランティアを行っていきましょう。

生活支援サポーター養成講座

老齢期、多くの方々が徐々に日常生活に困り事が出てきます。そのような方を地域で支え、家での生活を安心して続けていただくために、個人宅へ出向いて、買い物や掃除・洗濯・調理・外出支援などをお手伝いするサポーターを養成します。ポイント制のボランティア活動を通して社会貢献でき、活動が自身の介護予防にもつながることを目指しています。