

ぬちぐすい新聞

令和 5年 2月 第60号

発行

沖縄市地域包括支援センター西部北

沖縄市胡屋 7-1-28

098-988-5525



生活支援コーディネーター

(山田 奈津美)



令和3年度『基本チェックリスト』集計結果



沖縄市では、65歳以上の方を対象に『基本チェックリスト』を実施しています。

生活機能低下の恐れがある方を早期に把握し、介護予防と生活状態の悪化を防ぐことを目的としています。

今回、令和3年度の地域包括支援センター西部北地区の307名を対象に介護保険制度を利用していない高齢者に『基本チェックリスト』を実施しました。その中で296名が生活機能低下の恐れがあることが分かりました。

介護予防等把握業務担当（実態把握調査員）が「基本チェックリスト」を持って地域を訪問しています！

住所 氏名 生年月日 年 月 日

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の衰えをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある方を早期に把握し状態悪化を防ぐためのツールです。全25項目の質問で構成されています。

質問項目	回答	
1 自動車・バス・タクシーで一人で外出していますか	はい	いいえ
2 日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	はい	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	はい	いいえ
8 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9 この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
12 身長() cm 体重() kg		
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14 お茶や汁物等でむせることはありませんか	はい	いいえ
15 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	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されていますか	はい	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	はい	いいえ
20 今日が何月何日か分からない時がありますか	はい	いいえ
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	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	はい	いいえ
23 (ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24 (ここ2週間) 自分が役にたつ人間だと思えない	はい	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	はい	いいえ

回答ありがとうございます。チェックリストを基に地区診断を行い地域別の課題を根拠とした介護予防の普及活動に取り組みます。

生活機能低下の恐れがある高齢者

基本チェックリスト	件数	総合(%)	男	女
運動器該当	70	23.6	22	48
栄養改善該当	5	1.7	3	2
口腔機能該当	49	16.6	20	29
閉じこもり予防該当	32	10.8	12	20
認知症予防該当	85	28.7	33	52
うつ予防該当	55	18.6	24	31
合計(実件数)	296	100	114	182

地域別 生活機能低下の恐れがある高齢者

基本チェックリスト	胡屋	男	女	園田	男	女	センター	男	女	中の町	男	女	八重島	男	女
運動器該当	17	4	13	11	5	6	19	5	14	22	8	14	1	0	1
栄養改善該当	2	2	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
口腔機能該当	22	10	12	5	3	2	12	5	7	10	2	8	0	0	0
閉じこもり予防該当	8	2	6	6	3	3	6	2	4	6	2	4	6	3	3
認知症予防該当	30	14	16	10	5	5	21	7	14	24	7	17	0	0	0
うつ予防該当	14	9	5	9	4	5	16	5	11	15	6	9	1	0	1
合計(実件数)	93	41	52	42	20	22	75	25	50	77	25	52	9	3	6

『基本チェックリスト』集計結果から認知予防、運動器、うつ予防の順に生活機能低下があることがみられます。生涯を通じて、自分らしく自立した暮らしを続けるため、元気なうちから活動的な生活や介護予防を心がけ心身機能の維持・改善に取り組んでいきましょう。

お近くの通いの場、地域活動、趣味活動、一般介護予防教室などへ参加して健康的に楽しく元気に過ごしていきましょう。

中の町自治会&センター自治会 ～新春もちつき大会～



約3年ぶりの新春もちつき大会が開催されました！どちらの自治会もとても盛り上がっていました♡
中の町自治会ではパトカーと消防車の試乗体験・なりきり体験会などもあり、子どもたちは憧れのパトカーと消防車に触れて大興奮でした。



中の町願寿会～認知症勉強会～

令和4年12月6日、令和5年1月10日の2回に分けて認知症勉強会を開催しました。

- ①認知症の症状について
 - ②若年性認知症
 - ③介護と家族のケア
 - ④物忘れチェック
 - ⑤認知症の予防 ⑥頭の体操
- の内容を勉強しました。

認知症になっても住み慣れた地域であんしんできる地域づくりとを目標にいきましょう(*^_^*)



～ももやま子ども食堂～

令和5年1月より介護予防がんじゅうポイント制度の登録機関となりました。シニアクラブ(高齢者サロン)として活動しています。かご作りをしています！気になる方は生活支援コーディネーター(山田)までご連絡下さい♪



令和4年度 生活支援体制整備事業 見守りサポーター養成講座

第6回ぬちぐすい講座のご案内

【目的・役割】地域の中で高齢者などの見守りを行い、異変に気づいた時の声かけや相談機関への連絡など、地域住民の生活を支えていけるよう勉強会や情報交換を通して学びます。

テーマ「これまでのまとめ」 【日付】2月24日(金)※日程変更しました 【時間】10時～12時

【参加人数】定員10名 【参加費】無料 【場所】緑樹苑 会議室 【住所】胡屋7-2-10

どなたでも参加できる講座となっていますので参加ご希望の方・ご不明点等のある方は下記までご連絡下さい。

※感染症対策として参加者の人数制限を行っておりますので、定員に達した場合には受付を終了させていただく場合があります。あらかじめご了承下さい。 【申し込み・お問い合わせ先】 TEL:098-988-5525 担当：山田

沖縄市まるっとつながるラジオ

FMコザ 76.1 **まるラジ**

毎週火曜日 午前10時～

☆生放送でお届けしています☆
この番組は、沖縄市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画・製作で地域の情報を発信する番組となっています。

★地域のお宝さん紹介★
室川地区から来てくれました♡



出演者大募集中/～

ニコニコ
～ 2525!! ～

社会福祉法人緑樹会では、特養や通所、居宅、ヘルパー、学童、包括などさまざまな事業で地域に貢献しています！



これってどういうこと？こんな記事載せてほしい!! 等気付いたことがありましたら教えてくださいね～☆