

通所型教室のお知らせ



この教室は、年齢を重ねるごとに低下してきた体の機能に着目し、そこを強化することによって、要介護（要支援）になる状態を防いだり、あきらめていたことに再び取り組めるようにお手伝いすることを目的としています。



そのため、利用できる対象者が決まっています。(国基準)

参加をご希望されます方は、下段【対象となる人】の項目を確認のうえ、ご連絡をお願い致します。
※但し、体調により受講をご遠慮頂く場合があります。ご了承ください。

【対象となる人】…次の1・2に該当する人

- 1 宇和島市に住所がある65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない人（要介護認定で非該当となった人も含みます）
- 2 基本チェックリスト表（右ページ）で次の基準に該当する人

表中の ① No.6～10のうち3点以上
② No.11と12両方とも（2点）
③ No.13～15のうち2点以上

左記①②③のいずれかに該当し、
なおかつ表中A～C全て0点である人

【教室の概要】

教室の種類	会場	期間や回数など	内容	
イキイキ 「生き生き体操教室」 ボールやゴムチューブを使用するプログラム	宇和島地区	3ヵ月間24回 2時間程度	筋力トレーニング 有酸素運動 ストレッチ体操 体力測定など (必要に応じて 管理栄養士、 歯科衛生士の 個別指導)	ゴムチューブなどを使用します。主に椅子に座ってみんなで行う体操です。 安心してご参加ください。 家庭でも継続可能な内容です。
	吉田地区 三間地区 津島地区	3ヵ月間13回 2時間程度		
トレーニング教室 「元気の杜」 トレーニングマシンを使用するプログラム	宇和島地区	3ヵ月間24回 2時間程度		3台のトレーニングマシンを使用。個々の体力に応じた個別性のある内容です。 「足」「胸」「胸」の動きや姿勢に効果があります。

- ◎定員：各会場10人程度
- ◎料金：自己負担なし
- ◎運動などの専門家が従事
- ◎送迎：乗り合わせでの送迎が可能（ただし所要時間や乗車人数に制限あり）
- ◎手順：この教室には、前もって当センターが作成する計画書が必要です。そのため、事前に生活の様子をお聞きいたします。

トレーニング教室「元気の杜」



体の調子が整い、脳や心にも良い影響が期待できます！
体が軽くなり、疲れにくくなりました。

みんなと一緒に楽しく動いて気持ちがウキウキ、レクリエーションを交えて脳も活性化してきました。

生き生き体操教室（吉田会場）



【参加申込・問合せ先】

宇和島市役所高齢者福祉課内地域包括支援センター
介護予防事業担当 ☎24-1111（内線2166）



まず、チェックリストを付けてみましょう！

基本チェックリスト表

No.	質問項目	回答		区分
		(いずれかに○をお付け下さい)		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	日常生活
2	日用品の買物をしてしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	運動
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	0.はい	1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	栄養
12	身長 cm 体重 kg BMI（注）が18.5以上ですか？ 下段参照	0.はい	1.いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	口腔
14	お茶や汁ものなどでむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.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ますか	1.はい	0.いいえ	物忘れ
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	0.はい	1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	気分の落ち込み
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	1.はい	0.いいえ	
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	1.はい	0.いいえ	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ	
A	医師から運動の制限を指示されている	1.はい	0.いいえ	
B	「急性的な腰痛や膝痛、散歩時のひどい息切れなどの症状」がある	1.はい	0.いいえ	
C	「心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、呼吸器疾患、骨粗鬆症」がないまたは、この6ヵ月以内で治療により安定している	0.はい	1.いいえ	

（注）BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

