


























長崎市介護予防ケアパス

このケアパスは、お元気な方から要支援の方までを対象に、これから介護状態にならないよう、からだの状態とそれに応じた各種サービスを一覧にしています

からだの状態 (めやす)		介護保険 制度区分		要支援										要介護						
		(元気)			非該当			要支援										要介護		
社会活動に参加、家庭や地域での役割がある 		日常生活はほぼ自立している状態 			起き上がりや立ち上がりなどの能力が少し低下し、身の回りのことに一部支障がある状態 										歩行などの能力が低下し、立ち上がり等に介助が必要な状態 					
基本チェックリスト 該当数(裏面参照)		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	10/20(うつ項目を除く)以上の場合
自ら取組む介護予防	健康管理	かかりつけの医師・歯科医師・薬局をもち、適時指導を受け重症化予防に努めましょう (定期健診・受診・訪問診療・お薬手帳の活用等) 歯つらつ健康教室           健診後の栄養指導          歯科衛生士による口腔衛生指導 (受診時または各種訪問指導) 栄養士による栄養指導 (受診時または各種訪問指導)																		
	集いの場	老人クラブ / 自主グループ / 社協サロン 等 すこやか運動教室 (月2回開催・送迎なし・無料)  高齢者ふれあいサロン (地域住民が運営する週1回の集いの場・送迎なし) 地域の集いの場では専門職による講話・実践指導の機会を設けています。また、運動教室や高齢者ふれあいサロンでは体力測定・指導があります 																		
サービスを利用し取組む介護予防 (介護予防・生活支援サービス)	通所型サービス	初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスをご利用ください。利用終了時(最長6ヶ月間)に、個人に適したサービス・上記の教室やサロン等を含めご提案します 通所サービスは事業所毎に利用者の状況やメニュー等、様々な特徴があります 短期集中型通所サービス (無料、送迎あり、最長6ヶ月利用可) 初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスを利用しましょう ミニデイサービス (実績払) 機能訓練(半日)をおこないます オプションでの入浴・食事・時間延長があります 通所相当サービス (月定額払) 身体介助(入浴等)および機能訓練をおこないます																		
	訪問型サービス	個人の介護リスクに応じて、管理栄養士・歯科衛生士・リハビリ専門職が、日常生活のなかで実践できる具体的なアドバイスをおこない、介護予防を応援します 短期集中型訪問サービス (無料) 専門職が訪問し、栄養や口腔・身体の機能改善に必要な指導をおこないます 生活援助サービス (実績払) ご本人が困難な部分の家事を一緒におこなったり代行します 訪問相当サービス (月定額払) 身体介助および家事支援をおこないます																		

介護予防に関する地域の相談窓口は裏面でご確認ください。 また、認知症の症状の進行とそれに依りて使える制度やサービスについては、別途 長崎市認知症ケアパスをご参照ください。

介護予防に関する地域の相談窓口

地域包括支援センター

●高齢者に関する保健・介護・福祉の総合相談窓口です。
連絡先は地域ごとに異なります。



長崎市 地域包括支援センター	中学校区	電話番号
東長崎	東長崎中	813-8060
日見・橘	日見・橘中	801-2037
桜馬場	桜馬場中	818-6602
片淵・長崎	片淵・長崎中	801-5188
大浦	大浦中・梅香崎中	818-8311
江平・山里	山里中	841-7770
西浦上・三川	西浦上・三川中	847-0151
緑が丘	緑が丘中	847-3812
淵	淵中	814-0202
小江原・式見	小江原中	848-1222
西部	丸尾・福田・西泊中	862-0119
岩屋	岩屋中	855-8000
滑石・横尾	滑石・横尾中	814-7770
三重・外海	三重・外海・池島中	860-1100
琴海	琴海中	801-2730
小島・茂木	小島・南・茂木・日吉中	820-8231
戸町・小ヶ倉	戸町・小ヶ倉中	879-7408
土井首	土井首中	833-5454
深堀・香焼	深堀・香焼・伊王島・高島中	895-7007
南部	三和・野母崎中	892-3124

基本チェックリスト

記入日： 年 月 日 ()

こちらが基本チェックリストです。
実際に利用する際は、地域包括支援センター職員と一緒にチェックしますので、まずご連絡ください。



回答：いずれかに○をお付けください

氏名	住所		
No.	質問項目		
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
2	日用品の買い物をしていますか	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
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ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
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
14	お茶や汁物等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
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
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時がありますか	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
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

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が18.5未満の場合に該当とする

※ この「長崎市介護予防ケアパス」は、長崎市地域包括ケア推進協議会 医療・介護連携部会 市主催自立支援型地域ケア会議ワーキングの助言者のご意見に基づき作成しています





[ご本人様・ご家族様へ]

健康の維持・介護予防のためのアドバイス

◆健康管理は、病気の発症や重症化予防のために大切です！

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
 - かかりつけ医等の指示を守り、自己判断で治療中断などしないようにしましょう。
 - 定期的に「けん診」を受けましょう。
 - 禁煙しましょう。
- 75歳未満「特定健診」、75歳以上「後期高齢者医療健診」、歯科健診、がん検診など



◆介護予防は、日々のこころがけが大切です！ 生活の中で実践しましょう

運動 動かないでいる時間を減らしましょう。テレビをみながらの体操や、家事等でからだを動かしましょう。筋肉を使う運動や、ウォーキングなどで足腰を重点的に鍛えましょう。



栄養 3食欠かさずバランスよく食べ、低栄養にならないように、特に肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿取り入れましょう。水分も意識してとりましょう。定期的に体重測定をしましょう。



口腔 食後と寝る前の歯磨きや、義歯の清掃をしましょう。よく噛んで食べることや、よく話すことで、お口の周りの筋肉を使いましょう。

日課交流 日課や趣味、家庭での役割をもちましょう。集いの場(老人クラブやサロンなど)に参加しましょう。出かけることは、運動機会の増や、人との交流による心身のリフレッシュの他、認知症予防や、いざという時の助け合いにもつながります。

相談 気になることや心配ごとは早めに相談し解決しましょう。抱え込み続けていると、うつ状態になる等、心身の健康に影響を及ぼしかねません。

自立支援 ご本人様のできる部分を大切にし、時間がかかるようでもすぐには手を出さず見守りましょう。ご本人様の努力を認め、できない部分を支援しましょう。

◆地域包括支援センターやケアマネジャーが、ご本人様の生活の様子やおからだの状態を確認したうえで、具体的な介護予防のご提案をさせていただきます。

- 地域の情報 ~ 各種集いの場や民間の有料サービスなど案内します
- 介護予防・生活支援サービス ~ 詳細は「長崎市介護予防ケアパス」参照
(対象) 生活機能の低下がみられている方
- 一般介護予防事業 ~ すこやか運動教室 など
(対象) 65歳以上のすべての方
- その他 ~ 高齢者安心火災警報器給付 など
(対象) 各種内容により要件有

