

山元町地域包括支援センターです



新年あけましておめでとうございます。

宮城病院が山元町包括支援センターの業務委託をうけ、3年目を迎えます。地域の皆さん、各事業所の方々のご協力を頂きましたこと、あらためて深く感謝申し上げます。

私たち地域包括支援センターは、地域の皆さんへ寄り添い、皆さんと顔の見える関係を深めたいと思っております。地域の皆さんが「困ったな」「誰に聞けばいいかな」「こんなことは恥ずかしくて言えないな」など、そんな時に包括支援センターを思い出し、気軽に声を掛けてください、電話をください（こちらからご自宅に訪問させていただきます）。今年も、地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

地域包括支援センター
管理者 佐藤かおり



ご存じでしたか？生活支援サービス!!

山元町が行う生活支援サービス

どのような事業なの？

*「介護予防・生活支援サービス事業」は、65歳以上の山元町在住の方を対象とした、介護予防の取り組みです。

対象となる方は？

- ①要支援1・要支援2の認定を受けた人
- ②基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人(事業対象者)

どんなサービスがあるの？

- ①訪問型サービス：住民ボランティア主体による生活援助(掃除、ごみ捨て、洗濯、買い物など)を行うサービスです。※参考までに料金は1回1時間未満およそ267円
 - ②通所型サービス：お茶を飲みながら懇談したり、折り紙など創作やレクリエーション、軽体操など、住民皆さんの交流をはかるサロンです。※参考までに料金はおよそ1回823円。
- 但し、料金は、負担割合や利用内容によって変わりますのでご相談ください。

裏面に基本チェックリストがあります。
チェックしてみてください

詳しくは山元町地域包括支援センターへお問い合わせください。
電話 37-1171



基本チェックリスト

番号	質問項目	回答	
1	バスや電車で1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昇っていますか？	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年間に転んだことがありますか？	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か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
12	BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が18.5以上ですか？	はい	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？	はい	いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか？	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか？	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわ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）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立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