

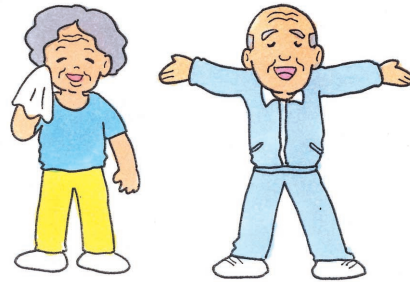
# ～なるほど健康情報～

## 今月のテーマ：お達者度チェック

介護を社会全体で支え、本人の選択による総合的な介護サービスを受けていくことを目的とし、平成12年4月に介護保険法がスタートしました。そして、出来る限り介護が必要な状態となることを予防し、介護が必要な状態となった場合でも、可能な限り住み慣れた土地で生活機能を保ち生活していくことを支える介護予防事業も始まっています。

その一つに**特定高齢者**と決定された方を対象に、下肢筋力を鍛え転倒予防を目的とした運動の指導(**運動器の機能向上**)や、低栄養状態の方の栄養状態の改善相談(**栄養改善**)や、嚥む力や飲み込みの状態の改善指導(**口腔機能の向上**)等の介護予防プログラムに参加していただく取り組みがあります。

**特定高齢者**とは不思議な言葉ですが、65歳以上の方で、**基本チェックリスト**と呼ばれる生活機能の低下の有無を確認する質問表の該当項目にチェックがある方に、身体測定や心電図検査・血液一般検



査と医師の診察による総合的な**生活機能評価**を行い、**介護予防事業**の利用により介護が必要な状態となることを予防できると判断された方のことを言います。

根室市ではこのチェックリストを《**お達者度チェック表**》と呼んで、65歳以上の方に総合健診や医療機関での個別健診にあわせて**生活機能評価**を行っています。この4月から8月末で**特定高齢者**と判断された方は10名です。3名の方が介護予防プログラムの参加を検討されていて、**運動器の機能向上**が行えるように準備を進めているところです。根室市の取り組みは始まったばかりですが、いきいきと過ごしていただくお手伝いを続けていきたいと考えています。

《**お達者度チェック表**》は市役所高齢者福祉係内の**根室市地域包括支援センター**にも用意しています。お達者さんで過ごすため、生活習慣病の予防とともに、生活機能の低下を早期に発見し予防していただけるようにご利用ください。

(根室市地域包括支援センター  
保健師 永澤 昌子)



### 人の動き 平成19年8月1日現在

前年同月比

人口 **30,973** 人 (-502)

男 **14,819** 人 (-265)

女 **16,154** 人 (-237)

世帯 **13,082**世帯 (-89)

8月の誕生 **20** 人 (-1)

発行・印刷 根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

### 編集後記

■そろそろ漬物の準備が始まります。昔は、どこの家庭でも大根を干す光景が見られ、各家庭の自慢の味を、家族や隣近所で楽しんでいたのを思い出します。■スーパの漬物もおいしいけれど、母の漬物がやはり一番ですね。(T)

### 「広報ねむろ」広告募集の案内(有料)

「広報ねむろ」への広告を募集しています。掲載を希望される事業者の方は、下記の間合先までご連絡ください。

広告掲載料等

2種(縦45mm 横56mm) 12,600円から

〈カラー刷・単色刷〉有

間合先

根室市役所総務部情報管理課広報広聴係 ☎(23)6111番 内線2357