

介護予防のために生活機能のチェックをしましょう

～いつまでも健やかに暮らすために、生活機能評価を受けましょう～

生活機能評価とは、心や体の動き（心身機能）だけでなく、日常生活をおくるための家庭や社会での活動も含む「生活機能」が低下していないかをチェックするものです。

高齢になると心身の機能は低下してきますが、心身の機能を使い続けることで低下を防ぎ、向上させることもできます。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、下記の生活機能評価チェック項目表で生活機能のチェックをしましょう。

●生活機能評価チェック項目表 ※No. 21～No. 25 はここ2週間の状態で判断してください。

生活機能	質問	はい	いいえ
日常生活動作	1 バスや、電車ですり外出していますか。	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
運動器の機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	いいえ
	7 いす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
栄養状態	11 6か月で2～3Kg以上の体重の減少がありましたか。	はい	いいえ
	12 BMIが18.5以上ですか。 ※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	はい	いいえ
口腔機能	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
その他	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『いつも同じことを聞く』などの物忘れがあるとされますか。	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 今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい	いいえ
	21 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
	22 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 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 自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
	25 わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ

黄色()の部分にチェックがある人は、生活機能の低下の可能性があるので予防が必要です。生活機能の低下を防ぐ筋力向上トレーニング事業やその他介護予防事業などがありますので、詳しくはお問い合わせください。



【問い合わせ】市高齢福祉課（1階⑧番窓口） ☎ 0994-43-2111 内線 3750

世界禁煙デー・禁煙週間

WHO（世界保健機関）は毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中の人々にたばこが体に与える影響について認識を高めるよう呼びかけています。

また、5月31日（日）から6月6日（土）までは「禁煙週間」となっており、市でも、たばこが健康に及ぼす影響についての普及啓発や、未成年者の喫煙防止、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）の防止に取り組みます。

皆さんも、たばこが健康に及ぼす影響について、もう一度考えてみましょう。

【問い合わせ】

市健康増進課
☎ 0994-41-2110

民の皆さんもこの機会に、毎日の生活に欠かすことのできない水道の大切さを見直し、水道水源の「水質保全」に、より一層のご理解とご協力をお願いします。

新刊図書のご案内

市立図書館
☎ 0994-43-9380

こいしり 中恵著
商人 ねじめ正一著
ステップ 重松清著
メタボリック症候群 小田原雅人著
それでも世界一うまい米を作る 奥野修司著
まいにちできること 廣瀬裕子著
たつくんのおてつだい 小菅正夫著
オオカミの森 ひみつのカレーライス 井上荒野著
コミュニケーションセンター
吾平振興会館図書室
☎ 0994-58-6036
聖女の救済 東野圭吾著
涙の理由 重松清・茂木健一郎著
人間の覚悟 五木寛之著
こうちゃんのお料理レシピ5 相田幸二著

くいしんぼうのはなごきん いしいもこ著
地図男 真藤順丈著
バスがきました 三浦太郎著
輝北コミュニケーションセンター図書室
☎ 0994-486-0505
もう一軒おつまみ横丁さらにおいしい酒の肴185 瀬尾幸子著
スノーピーたちの人生案内 田村研一著
チャールズ・M・シユルツ著
結婚しなくていいですか。 益田ミリ著
ホームレス大学生 田村研一著
お月さまってどんなあじ？ ミヒヤエル・グレイニエック著
めつきらもつきらどおんどん 長谷川摂子著

申良公民館図書室
☎ 0994-63-2623
マイ・ドリーム バラク・オバマ著
チャイルド44（上・下） トム・ロブ・スミス著
ぼくのしょうぼうしゃ 竹下文子著
妖怪アパートの幽雅な日常9 香月日輪著
まめうしとひめうし あきやまただし著
ねぼすけスライザのセーター 広野多珂子著
三味線さんま 群ようこ著

4月の鹿屋市地区別子牛のせり市結果（売却のみ）

地区名	性別	頭数(頭)	平均価格(円)	最高価格(円)	最低価格(円)	消費税込価格
						平均体重(kg)
鹿屋地区	めす	142	267,746	644,000	93,000	260
	去勢	198	394,677	596,000	197,000	298
吾平地区	めす	55	301,182	749,000	121,000	262
	去勢	61	409,033	657,000	201,000	299
申良地区	めす	168	293,024	587,000	90,000	253
	去勢	261	393,418	647,000	130,000	288
輝北地区	めす	74	306,486	701,000	89,000	272
	去勢	107	420,290	604,000	157,000	306

