

令和5年度

いきいき元気塾

「家で座っている時間が増えた」「足腰が弱ってきた」「おいしくご飯を食べたい」「もの忘れを予防したい」など…。

日常生活のちょっとした工夫で心と体はいつまでも元気でいられます。ご自身の「これから」を楽しむために参加しませんか？

【内容・日程】全6回：テーマに合わせて講義と体操をします

回	テーマ	前期日程	後期日程	曜日
1	『フレイル』って何？心と体の健康	5/25	10/26	(木)
2	体力測定で自分の体をチェック	6/22	11/30	(木)
3	認知症予防 忘れん脳生活のコツ	7/20	12/21	(木)
4	転倒予防と尿トラブル予防	8/24	1/25	(木)
5	おいしく食べよう 栄養とお口の健康	9/28	2/22	(木)
6	いくつになっても元気で若々しく！	3/28		(木)

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 各回25名

【会場・時間】

挟間庁舎3階会議室（社協隣り）9時半～11時半（受付9時10分～）

湯布院福祉センター（社協隣り）14時～16時（受付13時45分～）

健康マイレージ

各回1000P

付与します



初回申込締切
5/12（金）

初回からだけでなく、随時参加者を募集しています。これまでに参加したことがある方もお申込み頂けます。ぜひ参加したことの無い方を誘ってご参加下さい。

お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係

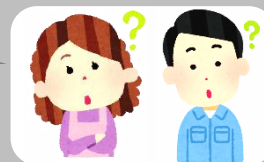
☎097-529-7349

私は参加した方がいいのかしら？



そんな時は裏面の「生活元気度チェック」を試してみましょう！

このチェックは、自分らしくいきいきと暮らしていくために、心身の状態を確認する目安になります。



生活元気度チェック

あなたの今の状態について「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。



このチェックを教室参加の目安にしてください。

●生活機能全般		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1
2	日用品の買い物をしていますか	0	1
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1
4	友人の家を訪ねていますか	0	1
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1
●運動の機能		はい	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	1
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	1
8	15分位続けて歩いていますか	0	1
9	この1年間に転んだことはありますか	1	0
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0
●栄養状態		はい	いいえ
11	6カ月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1	0
12	BMIが18.5未満ですか ※BMIの求め方…体重()kg÷身長()m÷身長()m 体重50kg,身長150cmの人の場合 BMI: 50÷1.5÷1.5=22.2	1	0
●お口の状態		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	1	0
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0
15	口の渇きがきになりますか	1	0
●閉じこもり		はい	いいえ
16	週に1度は外出していますか	0	1
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0
●もの忘れ		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	1	0
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	1
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0
●こころの健康		はい	いいえ
21	毎日の生活に充実感がない	1	0
22	(こころ) 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	0
23	(こころ) 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	0
24	(こころ) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0
25	(こころ) わけもなく疲れたような感じがする	1	0

【結果の判定方法】
各項目の「1」の数の合計が [] 内の条件に
ひとつでも当てはまる方

生活機能全般について
設問1～20
合計[] **10点以上**

運動の機能について
設問6～10
合計[] **3点以上**

栄養状態について
設問11～12
合計[] **2点以上**

お口の状態について
設問13～15
合計[] **2点以上**

閉じこもりについて
設問16の回答
[] **「いいえ」と答えた**

もの忘れについて
設問18～20
合計[] **1点以上**

こころの健康について
設問21～25
合計[] **2点以上**

**元気塾で
元気に暮らす
ヒントを
もらいませんか？**

