チェックリストで確認してみよう!

自分の体の状態や日ごろの生活を振り返って、不安なところがないかチェックしてみましょう。

足りないところがあれば、できるところからしっかり取り組んで、全ての回答が左側(白)の選択肢になるように目指しましょう。

		質　問　事　項	選択肢	
1	ポイント1 運動	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか?	はい	いいえ
2		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
3		15分くらい続けて歩いていますか?	はい	いいえ
4		この1年間に転んだことがありますか?	いいえ	はい
5		転倒に対する不安は大きいですか?	いいえ	はい
6	ポイント2 食事・口腔	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか?	いいえ	はい
7		BMIの数値は?　身長＿＿＿cm　体重＿＿＿kg ※BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 【例】体重60kg÷身長1.5m÷身長1.5m=26.7	18.5 以上	18.5 未満
8		半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか?	いいえ	はい
9		お茶や汁物等でむせることがありますか?	いいえ	はい
10		口の渇きが気になりますか?	いいえ	はい
11	ポイント3 人との交流	友人の家を訪ねていますか?	はい	いいえ
12		家族や友人の相談にのっていますか?	はい	いいえ
13		週に1回以上は外出していますか?	はい	いいえ
14		昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	いいえ	はい

ポイント3 人との交流　地域での交流を知ろう！

趣味やボランティアなどで地域とのつながりを持ちながら、毎日楽しく過ごしましょう。

地域のつどいの場などの創出へ

草加市では、誰もが住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと安心して暮らしていけるよう10の日常生活圏域に生活支援コーディネーターを配置し、地域住民の皆さんによる助け合い・支え合いの仕組みづくりを推進しています。

地域住民の皆さんと、コミュニティセンターなどを拠点に居場所づくりやウォーキングなどの取り組みを行っていますので、ぜひお近くの活動に参加してみてください。

各地域の取り組みは、草加市社会福祉協議会（☎932-6770）へお問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。

気軽に集える場所も

さかえーる

楽笑さんぽ

▲市ホームページ

ポイント1 運動　できるだけ体を動かそう！

できるだけ体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。
体力に自信のない人でもできる簡単な体操を紹介するよ!

パリポリくん健康体操

健康づくり・介護予防を図るための草加市オリジナルの健康体操です。

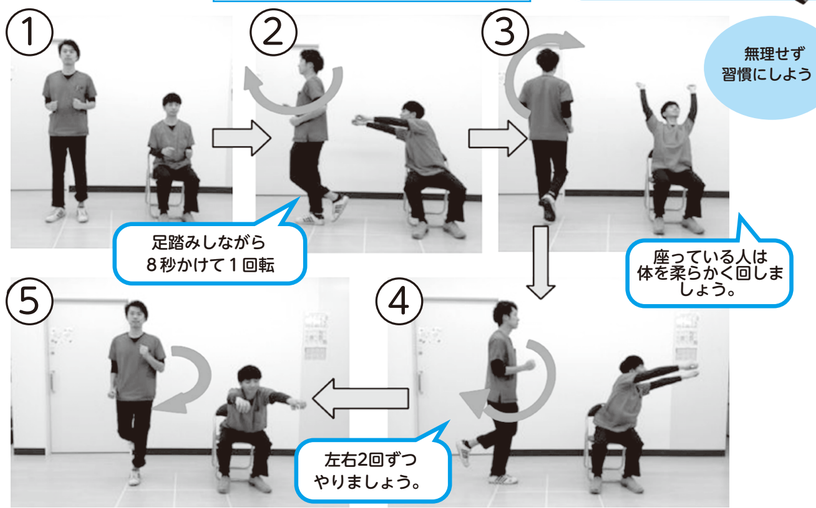
他にも脳トレなど様々な内容があり、市の介護予防教室でも取り組んでいるほか、YouTubeでも視聴できます。▶

体力測定事業

草加市では、公民館等で握力・バランス能力・歩行能力を測る簡単な５つの体力測定を行うことで、今の自分の体力を確かめられる体力測定事業を行っています。

詳細は、長寿支援課地域支援係まで。

その場でくるっと行進



ポイント2 食事・口腔　バランスよく食べよう！

バランスよく食べるには「たくさん」よりも「まんべんなく」を心がけましょう。
また、口を清潔に保ち、機能を高めることも大切ですよ。

●おすすめレシピ

野菜とツナの甘酢和え

さっぱりとした味付けで、食欲がない時にもおすすめです。

【材料・下ごしらえ(2人分)】

キャベツ	2枚	酢	小さじ1
にんじん	2cm	砂糖	小さじ1
ツナ缶(油漬け)	1/4缶	しょうゆ	小さじ1
		油	小さじ3/4

【作り方】
①キャベツはざく切り、にんじんは千切りして茹でる。
②酢・砂糖・しょうゆ・油を合わせておき、油を切ったツナと水気を絞った①を和える。

エネルギー　62kcal
食塩　0.5g

★野菜は電子レンジ加熱(500Wで2分)でも調理できます。
★ツナの代わりにちくわや鶏ささみ、ハム等を入れてもおいしくたんぱく質をとることが出来ます。

保健センターでは、この他にも役立つ料理レシピをたくさん紹介しています。

ぜひご活用ください。

草加市保健センターcookpad▲

おいしい食事は健康なお口から。口腔体操で口元や舌の筋肉を大きく動かしてやってみましょう。

パタカラ体操　食事の前にやってみましょう！

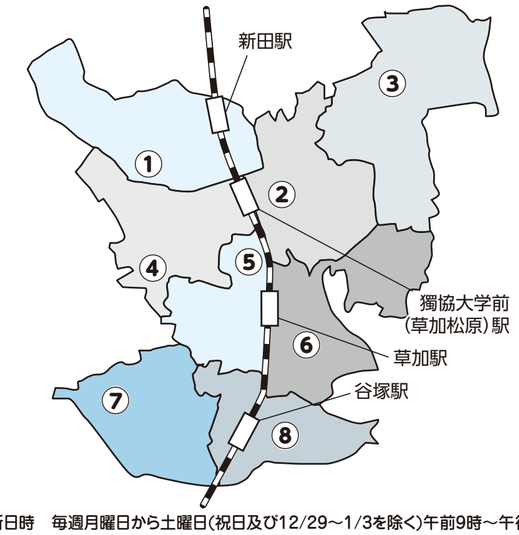
あいうべ体操　食事の後にやってみましょう！

65歳以上の方の相談は
地域包括支援センターへ

保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、介護や健康、医療など様々な面から地域で暮らす高年者の皆さまを総合的に支援しています。

介護予防・フレイル予防のための事業(体操教室等)も実施していますので、相談してみてください。

※感染症予防のため事業を中止している場合もあります。



開所日時　毎週月曜日から土曜日(祝日及び12/29～1/3を除く)午前9時～午後5時

	名称	所在地	電話番号(FAX)	担当地域
①	新田西部地域包括支援センター (クォーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)	新善町6	946-0520 (946-0523)	新栄1～4、長栄1～4、 清門1～3、新善町、 金明町、旭町1～6
②	新田東部地域包括支援センター (草加市社会福祉協議会内)	松江 1-1-32	932-6775 (932-6779)	八幡町、弁天1～6、 中根1～3、松江1～4、 栄町1～3
③	草加川柳地域包括支援センター (介護老人保健施設　翔寿苑内)	青柳 8-51-13	932-7007 (931-0993)	青柳1～8、青柳町、 柿木町
④	草加安行地域包括支援センター (特別養護老人ホーム　草加園内)	苗塚町 200-2	921-2121 (928-8989)	原町1～3、北谷1～3、 北谷町、苗塚町、花栗1～4、 小山1～2、松原1～5
⑤	草加西部地域包括支援センター (ケアステーションかしの木内)	草加 1-8-13	946-7030 (942-7582)	草加1～5、西町、 氷川町
⑥	草加東部・草加稲荷地域包括支援センター (居宅介護支援事業所　西うさぎ内)	吉町 2-2-21	959-9133 (922-3801)	神明1～2、住吉1～2、手代1～3、 中央1～2、高砂1～2、吉町1～5、 稲荷1～6、松江5～6
⑦	谷塚西部地域包括支援センター (草加キングス・ガーデン介護相談センター内)	新里町 989-1	929-0014 (929-5222)	柳島町、遊馬町、新里町、 両新田西町、両新田東町、 谷塚上町、谷塚仲町
⑧	谷塚中央・谷塚東部地域包括支援センター	瀬崎 5-20-16	929-3613 (933-9380)	谷塚町、谷塚1～2、 瀬崎1～7