

平成 30 年 6 月 6 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

閉じこもりを予防しましょう。

閉じこもりが続くと、活動量が少なくなるため、「廃用症候群」と呼ばれる心身の機能低下を引き起こすリスクが高まります。その結果、寝たきりや認知症などの介護が必要な状態につながりやすくなります。「いいえ」にチェックが多かったら生活を見直すようにしましょう！

項目	チェック内容	はい	いいえ
活動	普段から買い物、通院などで外出している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動、散歩など体を動かすようにしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	バスや電車に乗って一人で外出している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一週間に1回以上、外出している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活	規則正しい生活をしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家の中での役割がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	身だしなみに気をくばっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	日常生活で趣味や楽しみにしていることがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社会	地域の活動や催しに参加している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ボランティア活動をしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	社会のニュースなどに関心がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	相談したり、相談にのったりする知人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

日常生活でのポイント

- ①地域の活動や催しにすすんで参加しましょう。
- ②地域活動に根ざした仕事、経験や知識を活かしたボランティア活動をしましょう。
- ③食品、消耗品の買い物にこまめに出かけましょう。
- ④あいた時間にちょっと散歩しましょう。

在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております