

介護
予防

いきいきチェックリストを郵送

生活機能の低下を早期発見

65歳以上の対象者に



「何歳になってもいきいきとしていたい。」そのためには、定期的な運動や栄養面の配慮など、介護予防に取り組むことが必要です。区は、5/28(水)、65歳以上の対象者(約8万6千人)に日常生活を自力で営む「生活機能」を把握できるチェックリストを郵送します。いつまでも元気でいるため、ぜひ介護予防に取り組んでください。

運動、栄養、こころの状態といった日常生活を自力で営むうえで必要な要素をもとに、生活機能を判定します。郵送するチェックリストの簡単な質問(25項目)に答えて、返送期限までに投函をお願いします。後日、判定結果と日常生活のアドバイスを記載した結果票、各種介護予防プログラムのご案内を郵送します。

【人】要支援・要介護認定を受けていない、平成26年3月31日現在65歳以上の方

【返送期限】6月20日(金)

【結果発送】8月6日(水)(予定)

▲いきいきし続けるためには、今の状態を知ることが大切です。

学びスタンダード強化講師が
全小・中学校で指導開始!

～「こうとう学びスタンダード」の定着を目指して～



▲一人一人の「わかった!できた!」を大切にします。

5/1から、区立の全小・中学校において「学びスタンダード強化講師」を配置し、よりきめ細やかな学習指導に取り組んでいます。小学校では、国語・算数・体育、中学校では国語・数学・英語の中から学校の計画に沿って講師を配置しています。区では、小・中学生に必ず身に付けさせる内容を「こうとう学びスタンダード」としてまとめ、平成25年度からは「学び方」「体力」「算数」のスタンダード、平成26年度からは「国語」「数学」「英語」のスタンダードの取り組みを始めています。

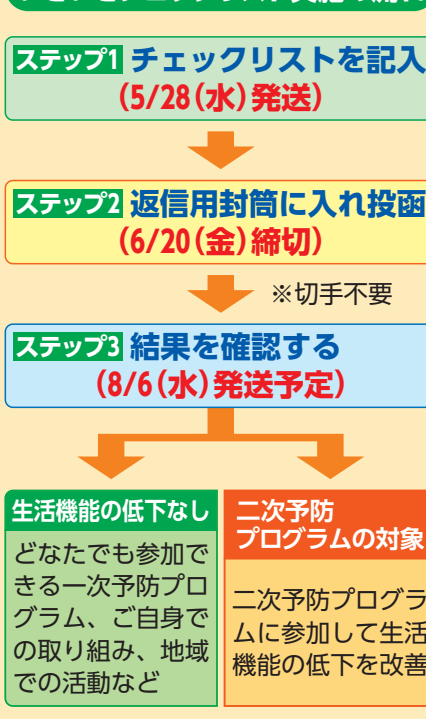
丁寧な個別指導で確かな学びを

ある小学校では、講師を算数の少人数学習指導に加えて、さらに丁寧な個別指導を行っており、こどもたちからは、「分からないことをすぐ聞くことができる」等、好評です。

それぞれのスタンダードを確実に身に付けるため、そしてこどもたちの学力を高めていくために、さらに指導の充実を図っていきます。

☎ 学校支援課学校支援係 ☎3647-9307

いきいきチェックリスト実施の流れ



約3割の方が「生活機能の低下あり」

昨年度は約4万人の方からご回答をいただき、このうち介護予防プログラムの対象「生活機能の低下あり」と判定された方は12,379人(約30%)でした。「生活機能の低下あり」と判定された方が、その後約1年間に要介護認定を受けた割合は、13・5%で、「生活機能の低下なし」と判定された方のおよそ4倍です。

プログラム参加で身体機能が向上

生活機能の低下がない方は維持・向上のための「一次予防プログラム」、低下がある方は回復を図る「二次予防プログラム」を、高齢者施設など区内約30か所で、実施しています。

力、バランス能力、歩行速度など5種類の体力測定を行います。昨年度は、約6割の方に改善がみられました。また、改善が特に優秀な方を認定する制度もあります。このほか、「外出の回数が増えた」「気持ちが明るくなった」など、さまざまな効果を実感していただいています。

長寿サポートセンター・長寿サポートが支援

お住まいの地域を担当する長寿サポートセンター・長寿サポートでは、チェックリストの判定結果に基づく介護予防プログラムのご提案や参加手続き、日常生活のアドバイスなどを行っています。専門のスタッフが対応しますので、ぜひご相談ください。

☎ 介護予防ダイヤル(高齢者支援課内)
☎(3647)9452