

岐阜市地域包括支援センター

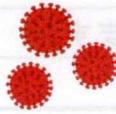
# 北 部 便 り



自粛生活の毎日で

## ひきこもり生活に？

新型コロナウイルス感染症で変化した日常。



感染を恐れるあまり

## 外出を控え過ぎていませんか？

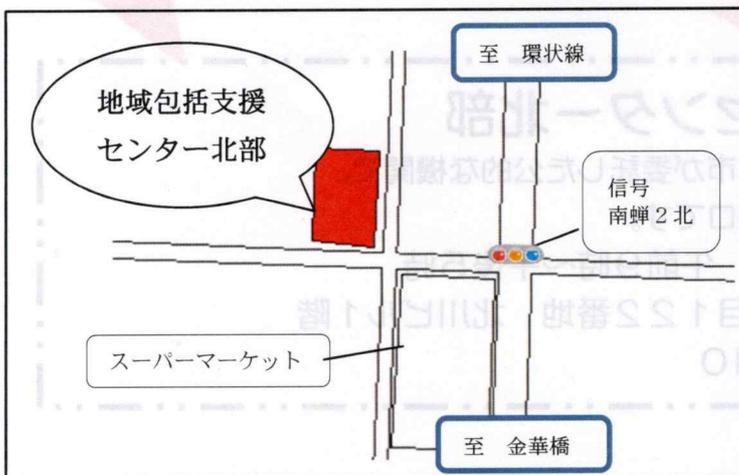


動かないことにより身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり疲れやすくなったりして**虚弱**が進んでいきます。

おしゃべりする機会が減り、お口の力が低下すると低栄養になり身体機能も低下し、**命に係わる病気を起こしやすくなります。**



まずは裏面の「**チェックリスト**」で確認してみましょう



～高齢者の総合相談窓口です～  
**岐阜市地域包括支援センター北部**  
 【 鷺山・常磐地区担当 】

住所 岐阜市南蝉2丁目122番地  
 北川ビル1階

電話 (058) 295-4510  
 FAX (058) 295-7014

●チェックリスト●

分類	質問	回答
運動器の機能について	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
	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
	15分くらい続けて歩いていますか。	はい・いいえ
	この1年間に転んだことがありますか。	はい・いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか。	はい・いいえ
口腔機能について	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
	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい・いいえ
	口の渇きが気になりますか。	はい・いいえ
認知症について	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
	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
	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
うつについて	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	はい・いいえ
	(ここ2週間)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
	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	はい・いいえ
	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	はい・いいえ
	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	はい・いいえ

**赤字**の回答が多かった、今の生活が心配…と思ったら、まずは下記まで連絡を！

**ずっと元気であるために**

- 動かない時間を減らしましょう
- バランスの良い食事を心がけましょう
- お口は清潔に！食事はしっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりをしましょう



生活の事や介護の事でお困りの際はお気軽にご連絡ください。

**岐阜市地域包括支援センター北部**

地域包括支援センターとは、岐阜市が委託した公的な機関で、主に65歳以上の方の総合相談窓口です。

◎窓口受付時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

◎住所：岐阜市南蝉2丁目122番地 北川ビル1階

◎電話番号：058-295-4510