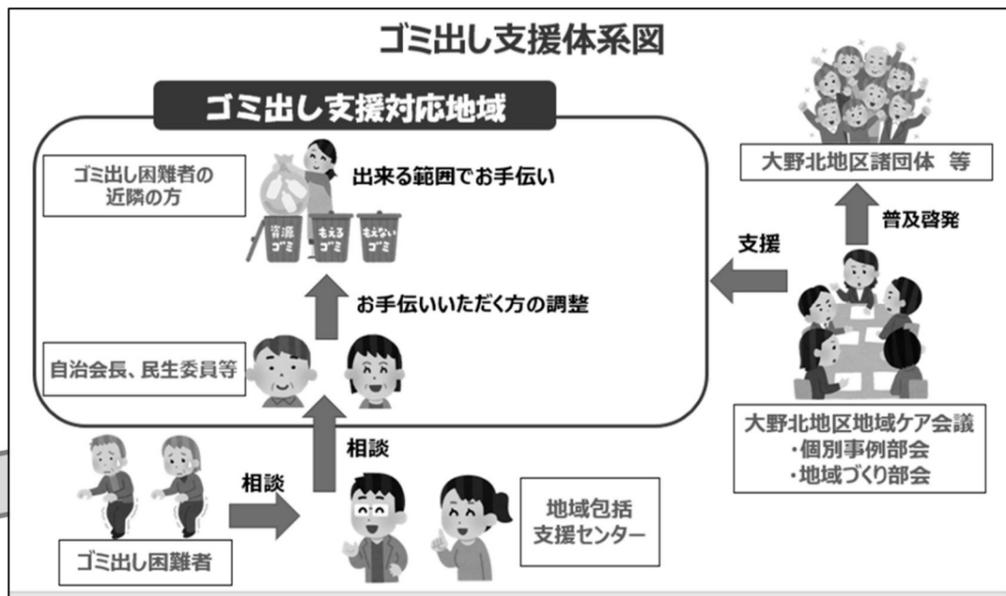


地域の情報ちょこっとお届け!

CSW (コミュニティソーシャルワーカー) より

相模原市社会福祉協議会のCSW 櫻井正孝とCSW 支援員の齋藤梢です。
 今回は、「地域でできるゴミ出し支援の協力」についてご案内します。
 地域では、足腰が弱くなり集積所までのゴミ出しが困難な方がいらっしゃいます。
 ヘルパーさんが対応されていることもあります。朝食介助やデイサービスの送り出し準備など
 もある中、ゴミ出しは朝の限られた時間ということもあり、決められた時間やルールの中で
 対応につながないケースも多くあります。
 そこで、制度等で対応が難しいゴミ出しについて、地域包括支援センターが自治会長や
 民生委員等地域の主だった方に相談をし、近隣の方で協力頂ける方を一緒に探していこうと
 話し合いました。もしも、相談があった際にはできる限りの温かいご協力をお願いいたします。



- 担当地域●
- 東淵野辺
- 共和
- 大野台3丁目1~12
- 高根1丁目
- 由野台1・2丁目
- 鹿沼台

年を重ねても あんしん ご近所の輪

いつでも
ご相談ください

TEL. 042-768-2195
 大野北第2地域包括支援センター

日曜・祭日を除く ● 8:30 から 17:15

〒252-0233 相模原市中央区鹿沼台 1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台 1-C号

地域包括支援センター

大野北第2☆通信

令和7年1月発行

1月号

発行者：大野北第2
地域包括支援センター

いま話題の「リエイブルメント」って何だろう？

「リエイブルメント」とは「Re-ablement=再びできるようになる」という意味です。
 加齢や病気などで生活しづらくなった時、ついつい「年だから…」「病気になったから…」
 と思ってしまうかもしれませんが、運動や活動への参加・少しの工夫で、自分の能力を最大限に生かして
 再び望む生活を取り戻せることもあります。

チェックリスト番号	チェック項目	回答	結果
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	5
	2 日用品の買物をしていますか	0 はい 1 いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0 はい 1 いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	0 はい 1 いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	
運動器の機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい 1 いいえ	5
	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 はい 1 いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか (屋内、屋外などの場所は問いません)	0 はい 1 いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	
栄養状態	11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ	2
	12 BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 【例】身長160cm、体重50kgの場合、50kg÷1.6m÷1.6m=BMI 19.5	1 はい 0 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 はい 0 いいえ	
口腔機能	14 お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい 0 いいえ	3
	15 口の渇きが気になりますか	1 はい 0 いいえ	
	16 週に1回以上は外出していますか (過去1ヶ月の状態の平均)	0 はい 1 いいえ	
閉じこもりの傾向	17 昨年と比べて外出の回数は減っていますか	1 はい 0 いいえ	2
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい 0 いいえ	
認知機能	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 はい 1 いいえ	3
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかわからない場合は「はい」となります)	1 はい 0 いいえ	
	チェックリスト番号 1~20 の合計		
こころの健康状態	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1 はい 0 いいえ	5
	22 (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	1 はい 0 いいえ	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできたことが今はおっくうに感じられる	1 はい 0 いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい 0 いいえ	
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1 はい 0 いいえ	

当センターでも多くのご相談を
 頂いており、ご自身での取り組み方や、
 1人では続けられないという方には、
 地域活動等をご紹介します。
 また、専門的なアドバイスを必要と
 する方には、相模原市の各事業のご案内
 や手続きなども行っています。

左の基本チェックリストを
 利用して自分の
 健康状態を確認しましょう!

回答方法: あなたの現在の状態について
 「はい」「いいえ」の当てはまる方に
 ○をして下さい。回答欄にある数を
 足して結果を計算します。

★結果は、中面をご覧ください★

基本チェックリストは、包括支援センターにご用意がございます。

お元気うちに地域包括支援センターに相談をしましょう！

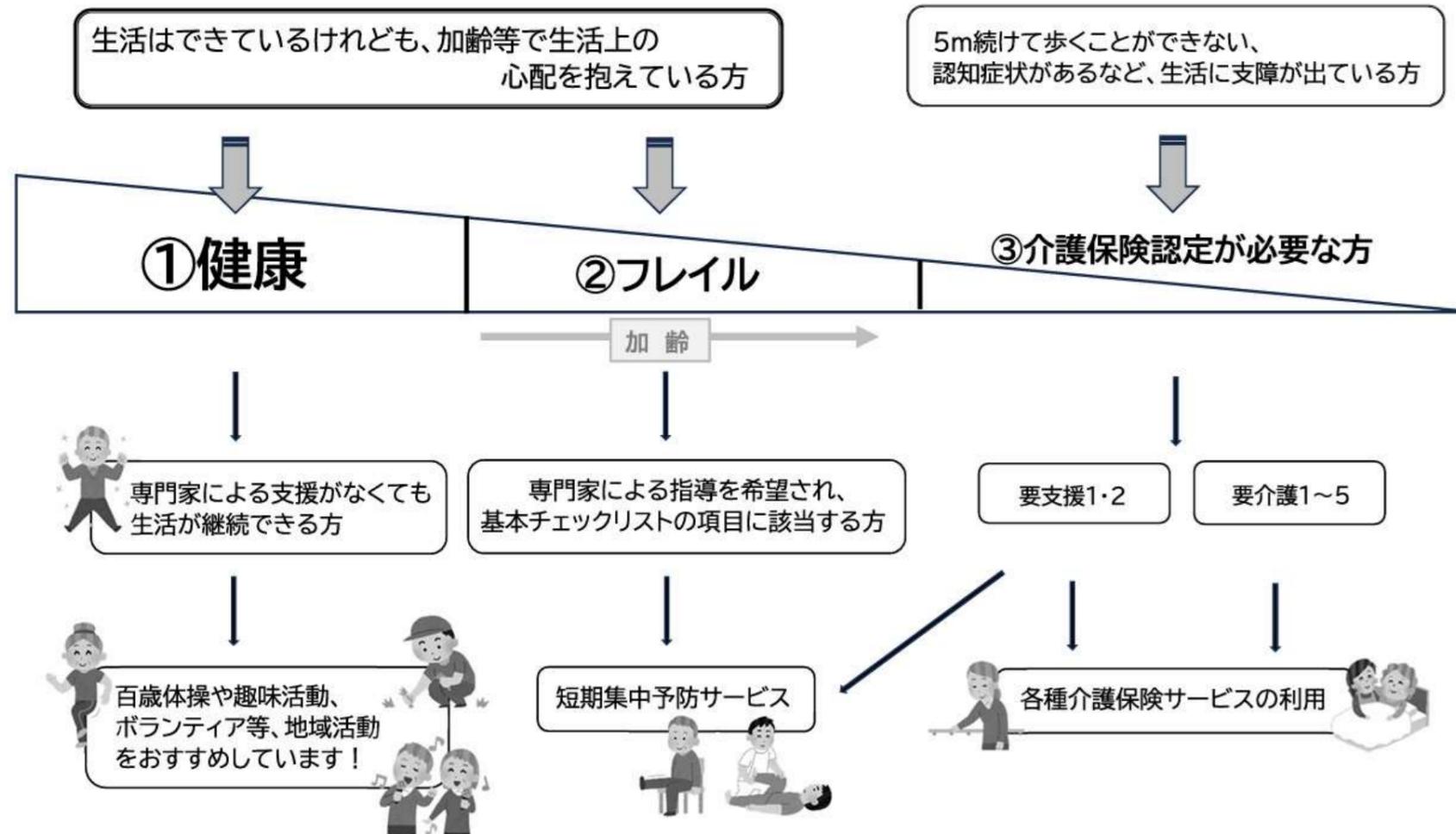
いつまでも元気でご自宅にてみなさんが生活できるよう、地域包括支援センターでは様々なご相談を受けています。相模原市でも10月からリエイブルメントが本格実施され、1面(回答は右記)でご覧いただいた基本チェックリストの結果やご自身のお身体の状態から、下図の①～③のグループにわけることができます。

ぜひ、ご自身がどこにあてはまるのか、確認してみてください◎

地域包括支援センターに相談をされる方のほとんどが、③グループの方(そのご家族)です。

“何かに困ってから”相談に来ていただくことが多いのですが、ぜひ お元気うちに相談をしてみたいかがでしょうか。

早くに相談をいただき、様々な人や活動と出会うことで お元気な状態を維持しましょう！



年末年始の悪質商法や特殊詐欺電話にご注意ください

年末年始は、ご自宅で過ごす時間が長くなり、訪問販売や点検商法、悪質な電話による被害が増える傾向にあります。被害に遭わないためには…

- 不審者を室内・玄関内に招き入れない
 - その場で契約せずに家族や周囲の人に相談する
 - わからない電話には出ない(留守電にしておく)等の方法があります。
- お困りの場合は、警察に連絡をしてください。気になることやどうしたらいいかわからない時は、地域包括支援センターや消費生活総合センターへ連絡をしてください。

※消費生活総合センターの連絡先:042-775-1770 又は



結果発表

★基本チェックリストの結果や気になる項目がありましたら、お気軽にご相談ください。

チェックリスト番号 1～5 生活機能全般 をチェックします。

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。
自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう！



チェックリスト番号 6～10 運動器の機能 をチェックします。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。
毎日の生活に運動を取り入れましょう！【結果が3点以上の方は運動機能の低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 11～12 栄養状態 をチェックします。

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。
美味しく、楽しく、バランスよく食べましょう！【結果が2点の方は低栄養に注意が必要！】



チェックリスト番号 13～15 口腔機能 をチェックします。

食べたり、飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
口腔ケアでお口の健康を保ちましょう！【結果が2点以上の方は口腔機能の低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 16～17 閉じこもりの傾向 をチェックします。

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつを招きやすくなります。
外に出る楽しみを見つけ、こまめに出かける習慣を身につけましょう！
【チェック項目16に該当した方は閉じこもりに注意が必要！】



チェックリスト番号 18～20 認知機能 をチェックします。

認知症は早期に発見・予防することにより、進行を遅らせることができます。
「おかしいな？」と思ったら、早めに相談をすることが大切です。
小さな変化を見逃さないようにしましょう！【結果が1点以上の方は認知機能低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 1～20 総合的な生活機能 をチェックします。

生活が不活発になると、毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全体的な能力が衰え、日常生活に支障が出る可能性があります。
生活習慣を見直してみましょう！【結果が10点以上の方は複数の項目に注意が必要！】



チェックリスト番号 21～25 こころの健康状態 をチェックします。

うつ状態になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。
長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。
「もしがして」と思ったら早めに相談しましょう！【結果が2点以上の方はうつに注意が必要！】



注意

大野北地区に実際にかかってきています！

【自動音声ガイダンス例】
『NTT 東日本です。2時間後にこの電話は使えなくなります。オペレーターとお話になりたい方は●番を押して下さい』