



お城の見える診療所

# きょうりつ

だより



ホームページは  
こちらから!



行田市 介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスC(短期集中型通所サービス)

参加者  
募集

# げんきあっぷ教室

“げんきあっぷ教室”は、皆さんにいつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただくために、運動や栄養改善・お口のケア・頭の体操を中心としたプログラムを実施し、体力や考える力の低下を予防するための教室です。他の参加者やスタッフと交流することも、日々の生活をいきいきとして、体力アップや脳の活性化に役立ちます。介護を必要とする状態にならないように、ぜひ、参加してみませんか。



## 実施概要

**日程** 令和6年10月～令和6年12月 全12回

毎週 金曜日 14時00分～16時00分

**スタッフ** 理学療法士・作業療法士・介護福祉士  
管理栄養士・歯科衛生士・看護師など

**対象** 要支援1・2又は事業対象者(要介護状態でない方)

※他の通所サービスと併用不可※行田市にお住まいの方

**参加費** ひと月あたり2,400円

(一定以上の収入のある方は4,800円又は7,200円)

(外出練習交通費・材料費等で実費自己負担あり)

**送迎サービス** 必要な方はご自宅から診療所まで実施します

**会場・担当** 診療所 ☎048-501-8740 担当 北谷戸 他

**申込・問合せ** 行田協立診療所 ☎048-556-4581 担当:藤川他  
各地域包括支援センターまで

## ご参加までの流れ(事業対象者)

- 参加希望の方は、お住まいの地域の地域包括支援センターまたは市役所高齢者福祉課にご相談ください。
- 市役所窓口や地域包括支援センター職員がご自宅に訪問し、生活機能についてチェックさせていただきます。
- チェックの結果、生活機能の低下がみられた場合は、事業対象者となります。

## 教室の内容・流れ

初回評価  
10月

体力測定・口腔内の状況・栄養状況をチェックし教室のスタートです。  
3か月間、参加の皆さんとご一緒にプログラムに取り組んでください。

項目	プログラム内容(講話・実習)
運動	・身体の不調を生じにくい姿勢づくり ・運動機能低下を予防する体操
栄養改善	・食事のバランス・塩分控えめ食
お口のケア	・虫歯・歯周病予防について ・自分に合った歯の磨き方
頭の体操	・認知症予防について ・脳トレ体操



※その他の応用プログラムも予定しています。

## げんきあっぷ教室に参加できる方

- 介護保険の第一号被保険者(65歳以上の高齢者)の方で
- 要支援1・2の方  
または事業対象者(「基本チェックリスト」に該当する項目がある。)※
- 介護保険のデイケアやデイサービスに通所していない方

※基本チェックリストは裏面にあります。

最終評価  
12月

始まりの時に実施した、体力測定等のチェックを再度行います。  
3か月前よりも、それぞれの項目は維持・向上しているでしょうか?

全日程参加が原則で、  
終了証が  
授与されます。

歯科衛生士さんに聞きました!

## 口腔フレイルとは

別名、オーラルフレイルともいいますが、歯や口の機能が衰えた状態のことです。「話がしにくい、飲みにくい、むせる、こぼす」などが舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えでおこります。1つでも当てはまったら、歯科を受診して、口腔ケアや口腔リハビリで改善しましょう。

### げんきあっぷ教室

### 口腔フレイルに対応したプログラム

固いものが食べにくい・お茶等を飲むとむせる・口の渇きが気になるなど、お口の機能に不安がある方々に機能低下を予防するため、食べる・飲み込む・話すといった口腔機能を調べたり、維持するための知識や方法を楽しく一緒に学んでいきます。



## 事業対象者の基本チェックリスト 「はい」か「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

問	質問事項	回答	
1	バスや電車一人で外出していますか(公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか(家族に頼む場合は、いいえ)	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	0.はい	1.いいえ
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
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分くらい続けて歩いていますか	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	転倒に対する不安が大きいですか	1.はい	0.いいえ
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
12	BMIが18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	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(小さく切って食べる場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか(食事中に咳き込むことがある場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか(口の中が乾いて飲み込みにくい場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
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
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
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
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
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)以前は楽にできていたことが今で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

### 判定方法

診断①	問6~10であみかけに3つ以上チェックがついた方	運動機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断②	問11・12のすべてのあみかけにチェックがついた方	低栄養の恐れがありますので、栄養改善に取り組みましょう
診断③	問13~15であみかけに2つ以上チェックがついた方	口腔機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断④	問1~20であみかけに10個以上チェックがついた方	全般的な生活機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断⑤	問18~20であみかけに1個以上チェックがついた方	認知機能低下の恐れがありますので、認知症予防に取り組みましょう
診断⑥	問21~25であみかけに2個以上チェックがついた方	うつ傾向の可能性がありますので、うつを予防しましょう

※いずれかに該当すれば事業対象者です。

ホームページアドレス変更のお知らせ

<https://gyouda-kyoritsu-clinic.jp>

当診療所にお越しになる際は引き続きマスクの着用をお願いします



行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

#### オシノ食堂

(持ち帰り弁当)  
毎月第3火曜日17時

#### 無料低額診療事業

(医療費相談窓口)  
毎週木曜日午前中

#### フードパントリー

(食品の無料配布)  
毎月第3土曜日13時~14時

#### リユース市

(学校・生活用品の無償譲渡)  
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

ご予約は☎048-556-4581(代)へ

休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

### 診療のご案内

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 月~土 8:30~12:00	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤	菊池 井上 電カメラ	井上 電カメラ	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00~19:00		富澤				
歯科	午前 月~土 8:30~12:00	吉崎	松澤	松澤 久保	松澤	松澤	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00~16:30	吉崎	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	松澤	
	夜間 火 17:00~19:00		松澤				
住診	内科 午後	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤		井上	
	歯科 午前	久保	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	久保	早田(ま) (第1・3・5)
	午後	久保	松澤	松澤 久保	松澤	久保	

### 予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

### 医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052

埼玉県行田市本丸18-3

公式LINE ケアセンターさきたま

埼玉県行田市本丸18-3



### 行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581

通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

### ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)

☎048-556-4612

### 行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せず、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくをお願いします。

2024年8月号(No.29) デザイン:株式会社コア

