

# 「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)の判定

右のチェックリスト(質問票)の点数(各1点)を合計し、①～④のいずれかに該当する場合は、シニア元気プログラムの参加をおすすめします。

- ① No.6～10の合計が3点以上 → 運動機能の低下に注意が必要です。
- ② No.11、No.12の合計が2点 → 低栄養の可能性がります。
- ③ No.13～15の合計が2点以上 → 口腔機能の低下に注意が必要です。
- ④ No.1～20の合計が10点以上 → 全般的な生活機能の低下に注意が必要です。
- ◎ No.21～25の合計が2点以上 → こころの機能の低下に注意が必要です。  
(気になる方は、かかりつけ医またはお近くの福祉健康センターにご相談ください。)

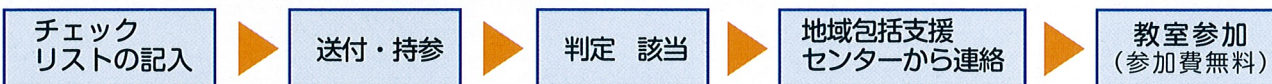


## シニア元気プログラム

プログラム	回数	場所	内容
運動	週2回×4週×3か月 で合計24回	金沢市が委託した介護 予防通所事業所など	マシンなどを使用して筋力トレーニング
栄養	6か月間で 概ね7回程度	ご自宅に訪問	栄養相談、調理体験
口腔	月2回×3か月で 合計6回	福祉健康センター (ご自宅への訪問も可能)	口と歯の健康づくりの講話、口の手入れ

※運動プログラムの参加にあたっては医師の診察が必要な場合があります。

## 教室参加の流れ



### ■金沢市地域包括支援センター

センター名	住所	電話番号	FAX番号	担当地域
きしかわ	岸川町ほ5 金沢朱鷺の苑内	257-7878	257-7200	森本
ふくひさ	小坂町中83 浅ノ川総合病院内	293-2913	293-1480	小坂・千坂
かすが	鳴和町1-1-10 城北ショッピングセンター内	253-4165	253-4170	浅野・森山・夕日寺
おおてまち	大手町9-1 小池病院デイケアセンター内	263-5517	263-5721	松ヶ枝・此花・瓢箪・馬場
さくらまち	桜町24-30 宗広病院内	222-5722	224-0189	材木・味噌蔵
たがみ	田上本町力45-1 ピカソ内	231-8025	231-8026	犀川・湯涌・浅川
もろえ	沖町八15 金沢病院内	293-5084	293-5078	諸江・浅野川・川北
くらつき	鞍月東1-8-2 武蔵商事ビル内	237-8063	237-8186	鞍月・栗崎・大野・金石
えきにしほんまち	駅西本町6-15-41 金沢西病院内	233-1873	233-1874	戸板・大徳
ひろおか	広岡2-1-7 中央金沢朱鷺の苑内	234-2129	234-7722	長町・長土堀・芳斉・長田・西
かみあらや	上荒屋1-39 やすらぎホーム内	269-0850	269-0524	押野・西南部・三和
きたづか	北塚町西475 デイサービス朱鷺の苑二塚内	240-4604	249-2252	米丸・二塚・安原
とびうめ	飛梅町2-1	231-3377	231-3112	新竪・小立野
みつくちしんまち	三口新町1-8-1 陽風園内	263-7163	263-7253	十一屋・菊川・崎浦・内川
ながさか	泉野出町1-22-26 Belle-2内	280-5111	280-5123	泉野・長坂台
いずみの	泉野町6-15-5 泉野福祉健康センター内	259-0522	242-1129	野町・中村・弥生・新神田
ありまつ	有松5-2-24	242-5510	242-9070	三馬・米泉
やましな	山科町午40-1 シニアマインド21内	241-8165	241-1178	富樫・伏見台
まがえ	馬替2-124-1 シェーネアルト内	298-6964	298-6984	額・扇台・四十万