

広く市民の皆さまに、地域包括ケアシステムとは何かを知っていただくため、港区区民まつりに「地域包括ケア推進コーナー」を出展し、その取り組み状況の紹介や在宅医療・介護連携支援センターによる紙芝居の上演、ロコモチェックなどを行いました。

当日は、たくさんの方に立ち寄っていただき、ロコモチェックは約120名の方に参加いただきました。

【日時】 11月3日（木・祝）

【場所】 名古屋港ガーデンふ頭 つどいの広場

コーナーの概要

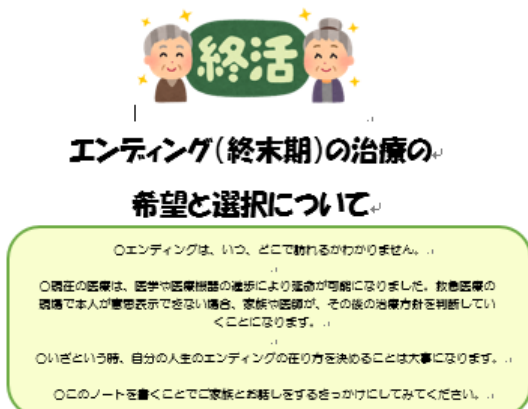
①紙芝居「知って得する老後の話」の上演

ブースに来られた方に、紙芝居をご覧いただきました。



②「エンディングノートを書いてみよう」

興味のある方に、「エンディング（終末期）の治療の希望と選択」について説明をさせていただき、エンディングノートを通じて、ご自身のエンディング（終末期）について、ご家族とお話をするきっかけにさせていただくようお話をするとともに、皆さんからの相談をお聞きしました。



③ロコモチェック

立ち寄っていただいた方に「立ち上がりチェック」と「ロコモチェック（書面）」を受けていただき、稲永スポーツセンター指導員からの、今後の生活で気をつけるポイントなどのアドバイスを聞いていただきました。

港保健所 ロコモ ミニチェック

年齢	
性別	男 女

1 立ち上がりチェック

筋力やバランス力を確認しましょう...

20センチ台からの両足立ち上がり	
できた	できなかった

満足で立ち上がれる間に
痛みを生じる場合、医療
機関に相談しましょう。

反動を
つけずに
立ち上がる

70度

10cm 20cm 30cm 40cm

2 7つのロコモチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、
筋肉などの運動機能が衰えている。
サイン、ひとつでも当てはまれば、
ロコモの心配があります...

チェック欄

1 片脚立ちで
靴下がはけない

2 家の中でつまずいたり
滑ったりする

3 階段を上るのに
手すりが必要である

4 家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

5 2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

6 15分くらい続けて
歩くことができない

7 横断歩道を青信号で
渡りきれない

④その他

- ・地域包括ケアに関するチラシの陳列とパネルの展示
- ・医療・介護連携に関する壁新聞を掲示
- ・参加者に粗品を提供

