氏名：



表紙の吹き出し💬にご自身の健康目標を記入してみましょう！

次なる茨木へ。
茨木には、次がある。

介護予防手帳















はつらつパスポート



茨木市介護予防PRキャラクターケロやん

茨 木 市

はつらつパスポート
（茨木市介護予防手帳）

【クイズ】
1匹だけ違う
ケロやんがいるよ。
探してみてね！



【制　作】茨木市福祉部長寿政策課
【連絡先】TEL：072-620-1637
【E-mail】keroyan@city.ibaraki.lg.jp

はじめに

はつらつパスポートは、茨木市医師会、茨木市歯科医師会、茨木市薬剤師会、茨木市高齢者サービス事業所連絡会等が協力し、平成25年度に初版を発行し、このたび第10版を発行いたしました。

新たに「健康管理のページ」と「備えのページ」を追加したほか、各ページについても、内容を更新し文字を大きくするなど、より使いやすい内容としております。

このパスポートを、皆様の介護予防にご活用ください。

令和8年10月
茨木市福祉部長寿政策課

本パスポートの使い方

- 対　　象：65歳以上の市民
- 配付場所：長寿政策課(市役所南館2階⑯窓口)、地域包括支援センターなど
- 使 い 方：

①私のプロフィール欄（P.1）に記入しましょう
②フレイルチェックのページにある「基本チェックリスト」（P.31～P.32）を実施し、フレイルの状態に該当していないかをチェックしましょう
③ご自身が該当する項目ごと（運動・栄養・口腔など）の取組方法を確認し、その日に取り組んだ内容を私の活動記録欄（P.5～P.28）に記録しましょう

【制　　作】茨木市福祉部長寿政策課
【制作協力】茨木市医師会・茨木市歯科医師会・
茨木市薬剤師会・茨木市高齢者サービス事業所連絡会
茨木市地域包括支援センター・シニアネットワークいばらき

初　版：平成25年度　発行11,000冊
第２版：平成27年度　発行 7,000冊
第３版：平成28年度　発行 7,000冊
第４版：平成29年度　発行 5,000冊
第５版：平成30年度　発行 5,000冊
第６版：令和元年度　発行 5,000冊
第７版：令和３年度　発行 5,000冊
第８版：令和５年度　発行 5,000冊
第９版：令和６年度　発行 5,000冊
第10版：令和８年度　発行 6,000冊（1部あたり約186.94円です）

本誌は多くの方に読みやすく、誤読されにくい書体とされるユニバーサルデザインフォントを使用し、制作しております。

もくじ

■私のページ
- 私のプロフィール、私の相談先 …… P.1～P.2
- 私の興味・関心ごと …… P.3～P.4
- 私の活動記録 …… P.5～P.28

■フレイルのページ
- 健康寿命とフレイル、フレイルを予防しましょう …… P.29～P.30
- フレイルチェックしよう①～③ …… P.31～P.34
- 体力測定表、体力測定等で分かること …… P.35～P.38

■健康管理のページ
- 健康管理で健康寿命を延ばしましょう、高血圧・血圧測定方法 … P.39～P.40
- 高血圧を予防・改善する生活習慣、高齢者の健診 …… P.41～P.42

■活動と参加のページ
- 活動量UPで元気なこころと身体をつくろう …… P.43～P.44
- 外出で活動量UP、家事で活動量UP …… P.45～P.46
- 家事を続けるためのひと工夫 …… P.47～P.48

■運動のページ
- 自宅でできる体操に取り組みましょう …… P.49～P.54

■栄養のページ
- はじめましょう低栄養予防 …… P.55～P.56
- 食生活チェックシート …… P.57～P.58
- たんぱく質を積極的にとりましょう …… P.59～P.60

■口腔のページ
- オーラルフレイルとは …… P.61
- 口腔衛生、健口（けんこう）体操 …… P.62～P.63
- 食事の姿勢、ゴクゴク体操、高齢者の歯科健診 …… P.64

■認知機能のページ
- MCI（軽度認知障害）を知っていますか …… P.65
- MCIの予防・改善のために …… P.66
- 認知症になっても地域で安心して暮らすために …… P.67～P.68

■備えのページ
- これからの暮らしに備えよう、認知症に備えよう …… P.69～P.70
- 災害に備えよう、災害時の健康管理 …… P.71～P.72

■フリーページ …… P.73～P.74
■市の介護予防のための支援 …… P.75
■地域包括支援センター …… P.76

私のプロフィール

記入日　　年　　月　　日

ふりがな

氏　名　　性別　　男 ・ 女

生年月日　明治 大正 昭和　　年　　月　　日　年齢　　歳

住所

茨木市

電話番号　自宅 (072) －　　－

携帯

一緒に暮らしている家族

配偶者 ・ 子ども ・ 父 ・ 母 ・ その他（　　）

緊急連絡先

①氏名　　（続柄　　）

住所

電話

②氏名　　（続柄　　）

住所

電話

私の相談先

名称			電話番号
地域包括支援センター			
ケアマネジャー			
かかりつけ医	①	医療機関名	診療科　科
		かかっている病気	電話番号
	②	医療機関名	診療科　科
		かかっている病気	電話番号
かかりつけ歯科			
かかりつけ薬局			
その他			

こんなときは気軽に相談しましょう（支援者記入欄）

私の興味・関心ごと

自分の興味や関心があることを続けることは、生活を活動的にし、健康寿命を延ばすことにつながります。

ご自身がどんなことに興味や関心があるのかをチェックしてみましょう。



興味・関心チェックシート

該当する項目に○をつけて下さい。　　記入日：　　年　　月　　日

生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く			
一人でお風呂に入る			
自分で服を着る			
自分で食べる			
歯磨きをする			
身だしなみを整える			
好きなときに眠る			
掃除・整理整頓			
料理を作る			
買い物			
家や庭の手入れ・世話			
洗濯・洗濯物たたみ			
自転車・車の運転			
電車・バスでの外出			
孫・子供の世話			
動物の世話			
友達とおしゃべり・遊ぶ			
家族・親戚との団らん			
デート・異性との交流			
居酒屋に行く			

生活行為	している	してみたい	興味がある
ボランティア			
地域活動(町内会・老人クラブ)			
お祭り・宗教活動			
生涯学習・歴史			
読書			
俳句			
書道・習字			
絵を描く・絵手紙			
パソコン・ワープロ			
写真			
映画・観劇・演奏会			
お茶・お花			
歌を歌う・カラオケ			
音楽を聴く・楽器演奏			
将棋・囲碁・麻雀・ゲーム			
体操・運動			
散歩			
ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
ダンス・踊り			
野球・相撲等観戦			
競馬・競輪・競艇・パチンコ			
編み物			
針仕事			
畑仕事			
賃金を伴う仕事			
旅行・温泉			

(出典) 平成25年度老人保健健康増進等事業「医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人日本作業療法士協会より

私のページ

年
月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

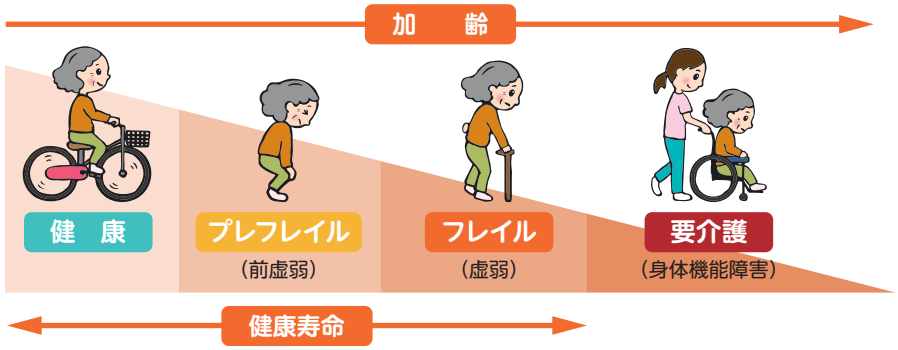
日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

健康寿命とフレイル

高齢になって心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人は、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の回数が減った」「食事の量が減った」「歩く速度が遅くなってきた」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

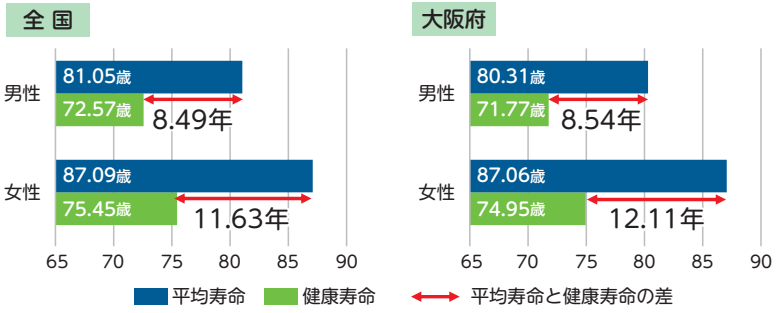
このような兆候に気づき、日常生活を見直すなど正しく対処すれば、フレイルの進行を遅くしたり、健康な状態に戻すことができると言われています。





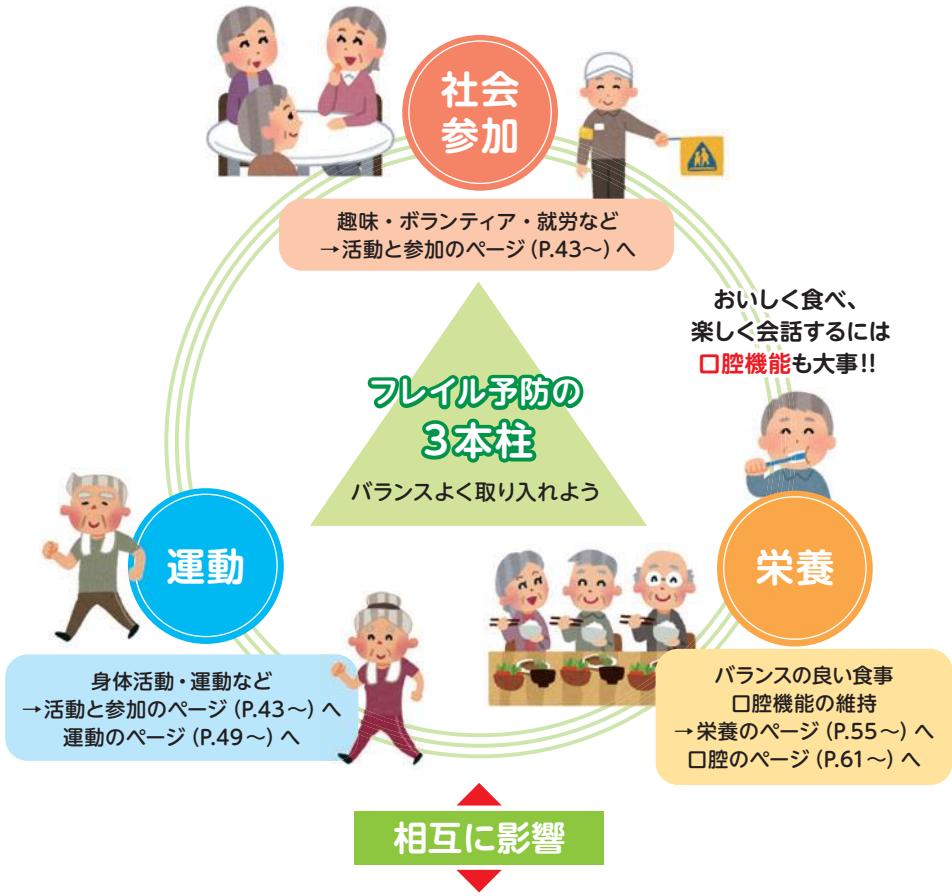
「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことだよ。

●平均寿命と健康寿命の差（令和４年度）



（出典）令和６年12月24日　厚生労働省　第４回健康日本21（第３次）推進専門委員会資料

フレイルを予防しましょう



適切な健康管理 → 健康管理のページ（P.39～）へ





- 生活習慣病の予防や改善に努めましょう
- 定期的な健診や受診により、病気がないかを調べましょう
- 病気がある場合、医師の処方に従って正しく服用しましょう

フレイルのページ

フレイルチェックしよう①

●基本チェックリスト（3～4か月に1回程度）

		質問項目	／		／		／	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	15分続けて歩いていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	12	BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)（18.5未満で該当）	BMI＝		BMI＝		BMI＝	
			該当	非該当	該当	非該当	該当	非該当
口腔機能	13	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	17	前年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

		質問項目	／		／		／	
認知機能	18	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言われますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	20	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	はい	いいえ	はい	いいえ
心の健康	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	24	（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	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

集計（ピンク色の該当数）

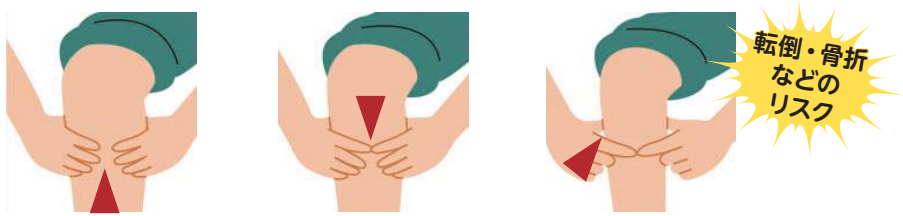
項目	／	／	／	該当基準	該当の場合
フレイル（問1～25の該当数）				0～3個…健常 4～7個…プレフレイル 8個以上…フレイル	フレイル全般の改善に努めましょう
運動器の機能（問6～10の該当数）				3個以上	運動のページへ（P.49～P.54）
栄養状態（問11～12の該当数）				2個以上	栄養のページへ（P.55～P.60）
口腔機能（問13～15の該当数）				2個以上	口腔のページへ（P.61～P.64）
閉じこもり（問16の回答が「いいえ」）	該当 非該当	該当 非該当	該当 非該当	問16の回答が「いいえ」	活動と参加のページへ（P.43～P.48）
認知機能（問18～20の該当数）				1個以上	認知機能のページへ（P.65～P.68）
心の健康（問21～25の該当数）				2個以上	活動と参加のページでご自身に合った活動を探しましょう

フレイルチェックしよう②

●指輪っかテスト

サルコペニア（筋肉の減少）の目安となるテストです。
結果はP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。	2 ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。
	



（出典）東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室

●パタカチェック

オーラルフレイル（口腔フレイル）の目安となるテストです。

①５秒間、「パタカ」と連続して発音します。「パタカ」を1回としてカウントします。
②指を折って数を数え、発音できた回数をP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。



発音できた回数
10回以上…健常
９回以下…オーラルフレイルの可能性あり

（出典）大阪府発行　生活行為の向上・改善を目指して<介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック>を参照

フレイルチェックしよう③

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

No.	チェック項目	年　月　日 実施 最もあてはまるところに○をつけてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐにでないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		▼合計	▼合計	▼合計	▼合計
	各項目の合計	__個×1点 = ＿点	__個×2点 = ＿点	__個×3点 = ＿点	__個×4点 = ＿点

各項目の合計を計算 ＿＿ 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。P.66で紹介しているMCI（軽度認知障害）の改善に向けた取組を行うことや、かかりつけ医に相談してみましょう。

※このチェックリストはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。また身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

（出典）東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和８年３月発行）

フレイルチェックしよう④

・体力測定表

項　目			年　月　日	年　月　日	年　月　日
実施場所					
血　圧			／	／	／
身　長（cm）			cm	cm	cm
体　重（kg）			kg	kg	kg
BMI （体重kg÷身長m÷身長m）					
指輪っかテスト			□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる
パタカチェック			回	回	回
認知症の気づき チェックリスト			点	点	点
介護予防教室などで測定しましょう	握　力（kg）	右	kg	kg	kg
		左	kg	kg	kg
	5m歩行（秒）	通常	秒	秒	秒
		最大	秒	秒	秒
	TUG（秒）		秒	秒	秒
	開眼片足立ち（秒）	右	秒	秒	秒
		左	秒	秒	秒
	CS−30（回）		回	回	回

フレイルに該当したとき



早めに対処することで元の元気な状態に戻ることができると言われています。
P.75の「市の介護予防のための支援」を積極的に活用しましょう。

年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
／	／	／	／
cm	cm	cm	cm
kg	kg	kg	kg
□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる
回	回	回	回
点	点	点	点
kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
回	回	回	回

体力測定等で分かること

血　　圧	正常血圧の目安　　診察室120/80未満　家庭115/75未満 高血圧の診断基準　診察室140/90以上　家庭135/85以上 (出典) 日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025
BMI Body Mass Index	BMI (体格指数) の計算方法＝体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) BMI：25以上 …… 肥満 18.5以上25未満 …… 標準 18.5未満 …… やせ（低栄養） ※65歳以上の目標とするBMI：21.5～24.9 (出典) 厚生労働省健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～
指輪っか テスト	サルコペニア (筋肉の減少) の目安となるテスト 囲めない　→ サルコペニアの可能性低い 隙間ができる → サルコペニアの可能性高い (出典)東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室HPより
パタカチェック (回)	オーラルフレイル基準：9回以下 (出典)大阪府発行生活行為の向上・改善を目指してく介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス (通所型)」ガイドブック>を参照
認知症の気づき チェックリスト (点)	20点以上：認知機能や社会生活に支障が出ている可能性あり (出典) 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和８年３月発行)
握　力 (kg)	全身の筋力や体力との関連が高く、健康度の指標として用いられるほか、ペットボトルのふたを開けられるか (17.7kg以上※) の指標にもなります。 ※(出典) 2025年5月16日国際医療福祉大学保健医療学部理学療法学科沢谷洋平らPhysical Therapy Research
	フレイル基準：男性28kg未満、女性18kg未満 (出典) 改訂日本版Ｊ-ＣＨＳ基準
5m歩行 (秒)	移動や歩行能力のほか、転倒リスクや横断歩道を渡り切れるか (1m/秒) を知る指標になります。
	転倒リスク：6.2秒以上 (出典) 大田尾浩要介護者における１年間の転倒予測因子第50回日本理学療法学術大会
TUG Timed Up&Go test (秒)	椅子から立ち上がって３m先にあるコーンを回り、椅子に戻って座るまでの時間を測定します。
	下肢筋力、バランス、歩行能力、転倒リスクなどを総合的に判断する指標となります。
	転倒リスク：13.5秒以上 (出典) 国立長寿医療センター介護予防ガイド実践・エビデンス編
開眼片足立ち (秒)	バランスをとる能力や姿勢を保つ力が分かります。
	転倒リスク：15秒未満は転倒に注意が必要、５秒未満は特に転倒の可能性が高い (出典)結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド　大分県理学療法士会
CS-30 30-second Chair Stand test (秒)	30秒間で何回、椅子から立ちすわりができるかを測定します。
	下肢筋力の指標となります。
	転倒リスク：14.5回未満 (出典) 地域在住高齢者における転倒予測テストとしてのCS-30の有用性川端悠士ら2008年

参　考　値

		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握　力 (kg)	男性	34.1～37.0	31.1～34.0	29.1～32.0	26.1～29.0	23.1～27.0
	女性	21.1～23.0	19.1～21.0	18.1～20.0	16.1～18.0	16.1～17.0
5m歩行 (秒)	男性	2.5～3.3	2.6～3.4	2.7～3.6	3.1～4.1	3.5～4.6
	女性	2.8～3.8	3.0～4.0	3.3～4.4	3.9～5.1	4.4～5.8
TUG (秒)	男性	4.9～5.6	5.0～5.8	5.4～6.3	5.6～6.7	5.9～7.1
	女性	5.3～5.8	5.3～6.0	5.8～6.7	6.0～7.0	6.0～7.3
開眼片足立ち (秒)	男性	50	40	30	20	10
	女性	50	40	30	20	10
CS-30 (回)	男性	20～25	18～21	16～20	15～17	14～16
	女性	19～23	17～21	15～19	13～17	13～16

(出典) 令和2年6月 大分県理学療法士協会「結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド」(第3版) より



参考値はあくまで目安となりますので、あまり数字に左右されるのではなく、ご自身の値が以前と比べてどう変化しているのか、これからどう変化するのかをチェックすることが大切です。

フレイルや転倒リスクの基準に該当している場合や体力の低下が気になれば、早めに地域包括支援センター (P.76) や長寿政策課などに相談しましょう。

フレイルのページ

健康管理で健康寿命を延ばしましょう

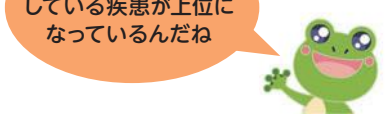
健康寿命を延ばすためには、ご自身の健康状態を把握し、適切に管理することが大切です。

●要介護者の有病状況（茨木市）

要介護者の有病率を疾患別でみると、心疾患が60.3%で最も多くなっています。

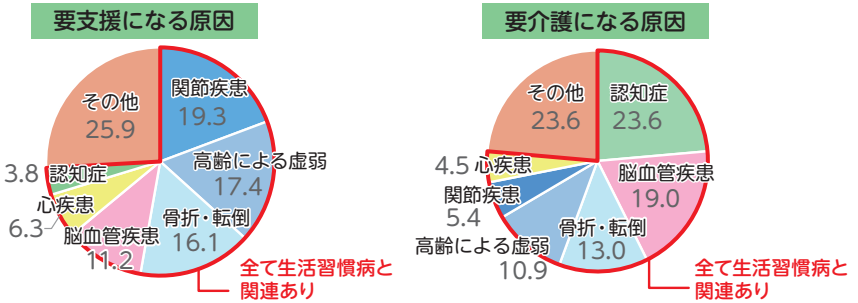
心疾患、高血圧症、脂質異常症は生活習慣病との関連が高く、生活習慣病の予防に努めることが、要介護状態になることを予防することにつながります。

順位	疾患	数　値
1	心疾患	60.3%
2	筋・骨格疾患（関節疾患）	55.9%
3	高血圧症	52.3%
4	精神疾患	35.8%
5	脂質異常症	34.5%



（出典）茨木市国民健康保険データベースより

●要支援・要介護になる原因（%）



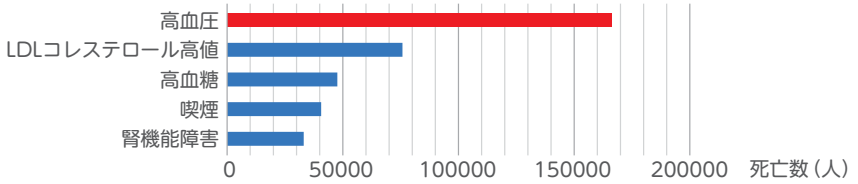
（出典）令和4年度　厚生労働省国民生活基礎調査より

●脳血管・心臓血管の病気で死亡する危険因子

以下のグラフは、脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞など、脳や心臓病で亡くなられた方の危険因子が何かを表しています。

特に、高血圧が大きな影響を与えていることがわかります。2007年では約10万人の報告でしたが、2019年では、さらに7万人増えて年間約17万人の方が高血圧を起因とした脳や心臓の病気で亡くなっています。

動脈硬化が原因で起こる脳や心臓の血管病を予防するためには、血圧のコントロール等が重要となります。



（出典）高血圧管理・治療ガイドライン2025より

高血圧とは

●診察室血圧（医療機関で測定）

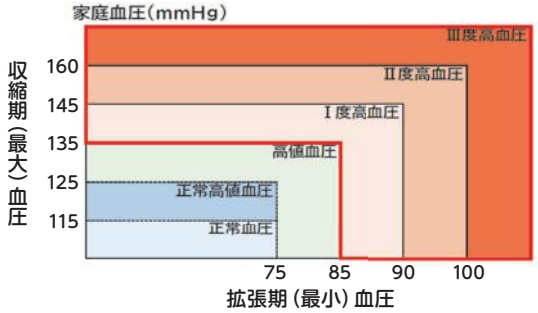
140/90以上→高血圧

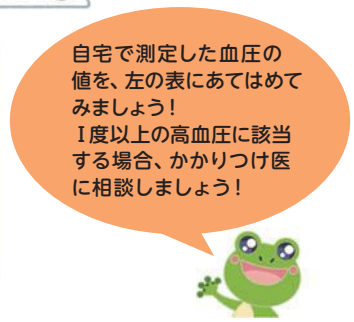


●家庭血圧（自宅で測定）

135/85以上→高血圧





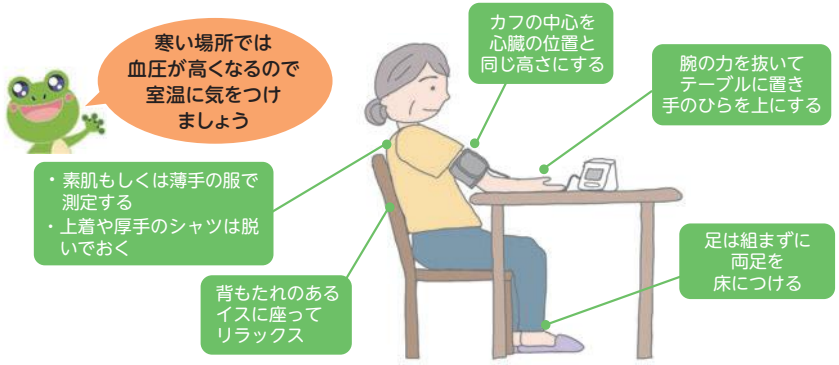


血圧の測定方法

家庭で測定する血圧は、診察室で測定する血圧よりも日頃の血圧の状態をより反映していると考えられています。朝・夜の2回の測定を習慣化しましょう。

朝（起床後1時間以内・食前・排尿後の血圧）
朝の血圧は特に脳卒中・心筋梗塞と強く関連していると言われています。

夜（就寝前）
朝・夜いずれも座位1～2分安静後2回測定し、平均値を私のページにある健康記録の欄に記録しましょう。



（出典）日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025（JSH2025）」を参考に作成

高血圧を予防・改善する生活習慣

「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、投薬による治療と同じくらい、生活習慣の改善が重視されています。以下のような生活習慣は、薬物治療の効果を高めるだけでなく、薬の使用開始を遅らせたり、軽度者には薬を使わずに血圧をコントロールすることにつながります。

❶食生活に気をつけよう

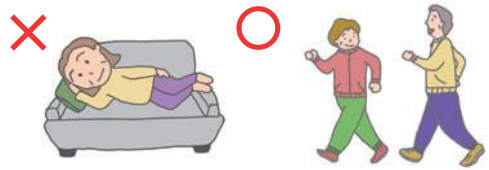
食塩は1日　男性：7.5ｇ未満
　　女性：6.5ｇ未満
・ナトリウムの摂取を減らしましょう
・カリウムを積極的に摂りましょう

注意：医療者にカリウム制度を指示されている方は除きます。
（日本高血圧学会を参照）



❷運動習慣を身につけよう

1日30分程度のウォーキングや自宅で出来る体操などを習慣にしましょう。



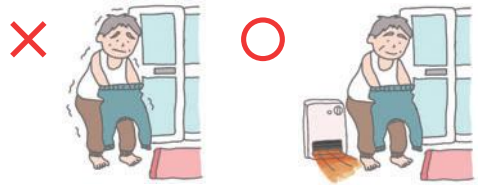
❸深酒・タバコを避ける

お酒は１日１合以内
タバコは吸わない



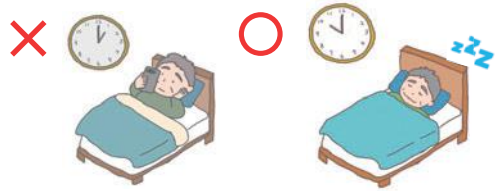
❹急激な温度変化を避ける

季節に合った服装を
浴室・脱衣所を暖めて



❺ストレスを避けよう

気持ちをゆったり
夜ふかししない



高齢者の健診



【特定健康診査】

特定健康診査	
対　　象	40歳以上の人（茨木市国民健康保険被保険者の人）
回　　数	年１回
受 診 料	無料
内　　容	身体測定、腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査など
問合せ先	茨木市健康づくり課　☎072-625-6685

【後期高齢者医療健康診査】

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。

受診の際は、受診券と被保険者資格を確認できるもの（①マイナ保険証、または②資格確認証）を忘れずにお持ちください。

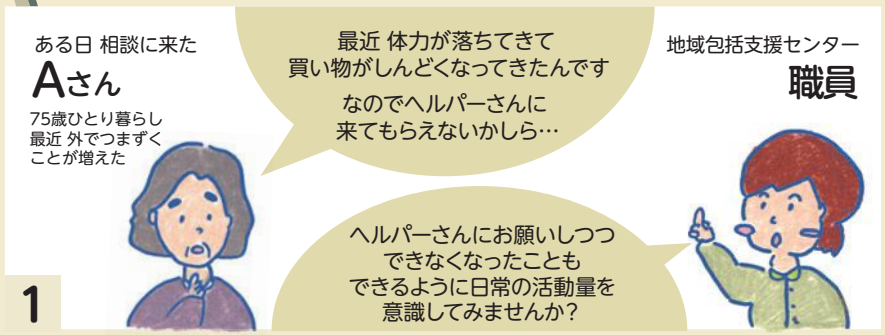
後期高齢者医療健康診査	
対　　象	大阪府後期高齢者医療被保険者 ※65歳以上75歳未満で一定の障害があると認定された人も対象
回　　数	年１回
受 診 料	無料
内　　容	質問票（フレイルチェック）、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査等
備　　考	※退院・退所したなど事情に変更があった場合は、受診券を発行いたしますので、お問い合わせください。 ※事前に必ず受診希望の医療機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。 ※人間ドックを受診された方は、健康診査を受診する必要はありません！
問合せ先	大阪府後期高齢者医療広域連合　給付課 ☎06-4790-2031

血圧値の高値が続く場合、医療機関で医師の診察を受けましょう。
受診の際は、血圧を記録したはつらつパスポートを持参しましょう！

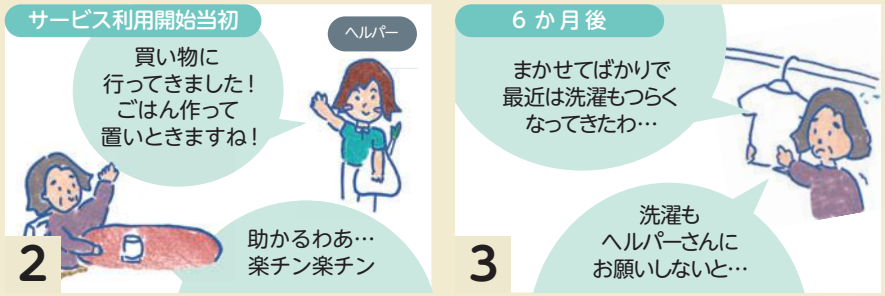
生涯現役

活動量UPで元気なこころと身体をつくろう!

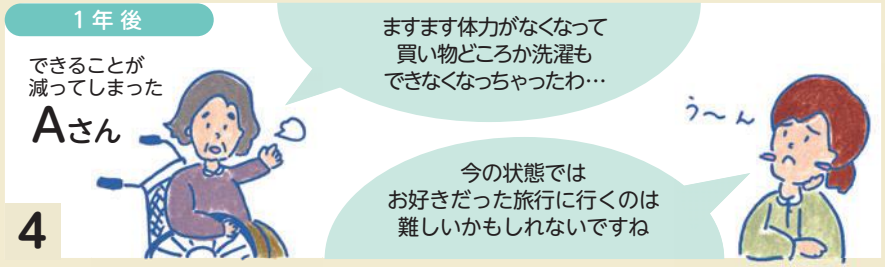
この漫画の動画を公開しています ➡

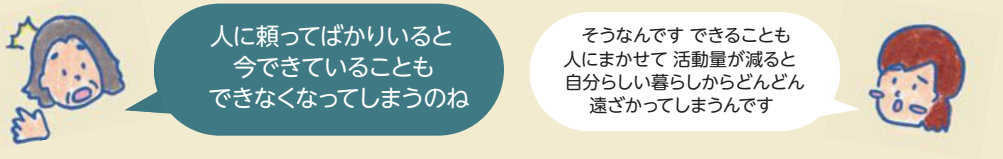


できることもやらずにいた場合



活動量が減る ⤵ できることも減る ⤵



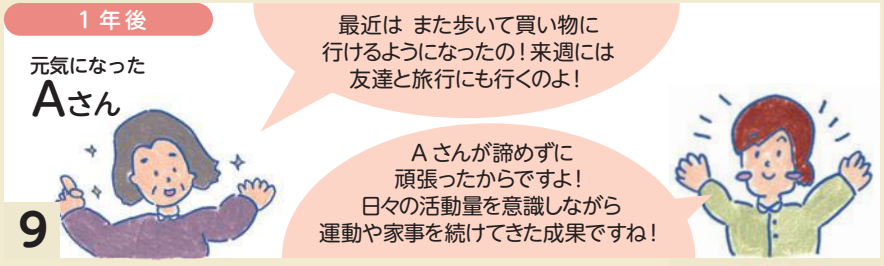


できることを増やそうとした場合





活動量が増える ⤴ できることも増える ⤴





茨木市　健康医療部長寿介護課　令和5年4月作成

「外出」で活動量UP

高齢期の閉じこもりはフレイルの状態を進めてしまいます。外出が減ると心身機能が低下し、認知症の発症リスクを高めるという研究結果も出ています。友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出することを意識しましょう。

「外出」で身体活動と認知活動が増えます

身体活動（アクティビティ）



＋



認知活動（コミュニケーション）

外出することで誰かと話したり、風景を見て季節を感じるなど、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の機会を増やしていくことが大切です。

体操や趣味の活動などができる場所を知りたい

いばらきほっとナビご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

https://carepro-navi.jp/ibaraki

いばらきほっとナビ　またはコチラ



生活支援コーディネーターをご活用ください

「こんな活動に参加したい」「こんな活動を始めてみたい」と思われたときに、情報提供や、場を一緒に探す・つくるなどのお手伝いをします。

詳しくは、各保健福祉センターの生活支援コーディネーターにお尋ねください。



名　称	所在地	電話番号
北保健福祉センター	上郡二丁目13-14	072-646-6081
東保健福祉センター	西河原二丁目17-4	072-621-3371
西保健福祉センター	南春日丘五丁目1-8	072-645-5011
中央保健福祉センター	片桐町4-26	072-620-0081
南保健福祉センター	新和町21-27	072-630-2550

●尿漏れ予防体操で外出も安心

くしゃみが出たときや重いものを持った時など、ふいに力んだときに、尿が少し漏れる場合、「骨盤底筋群」や「尿道括約筋」が弱くなっている可能性があります。

尿漏れ予防体操で外出を楽しみましょう。

●骨盤底筋群運動

● 短く「ぎゅっ！」



おしっこを途中で止める感じで、息を吐きながら尿道や肛門を2～3秒間「ぎゅっ！」と締めた後、ゆるめましょう。

● クッションで「ぎゅっ！」

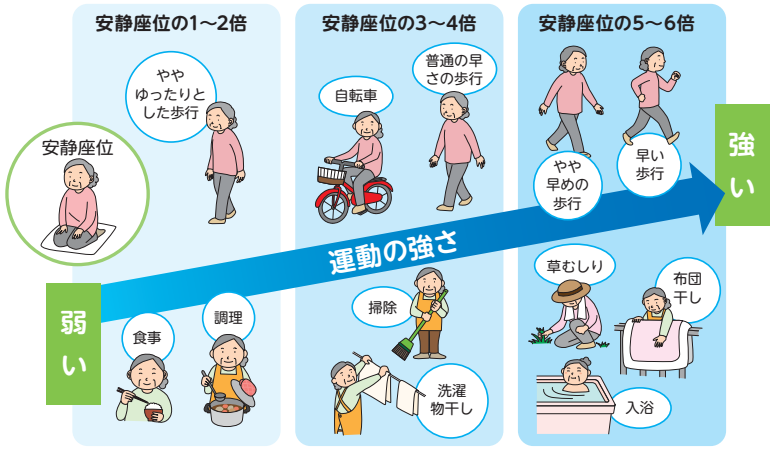


内ももでクッションをはさみましょう。息を吐きながら「ぎゅっ！」と3秒間、強くはさみましょう。息を吸いながらゆるめましょう。

健康タオル体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。
骨盤底筋群運動も含まれていますので活用しましょう。

「家事動作」で活動量UP

家事動作は大切な「運動」になります。特別な運動をしなくても、日常生活で家事動作を行えば、運動していることと同じです。



家事を続けるためのひと工夫

いつまでもご自身の力で家事を続けることは理想的ですが、体の痛みや息切れ、疲れやすいなど、したくてもできなくなってくることもあります。
そのときは無理をせず、体に負担をかけない方法に変えてみましょう。

トイレ掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、トイレの隅まで、かがまずに掃除をすることができます。



床に座って片膝をつくと、楽に掃除することができます。

お風呂掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、浴槽の底も安全に掃除することができます。



浴槽グリップを使うと、またぎやすくなり、また、浴槽内に椅子を置くと浴槽洗いも楽にできます。

洗濯物干し



洗濯物を干す準備を座って行うと楽になります。



屋外干しを屋内干しに変えると、胸の高さで楽に干すことができます。



S字フックを使って高さを下げることができます（強風時は注意しましょう）。

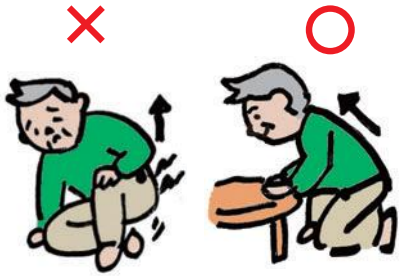
暮らしをしやすくするためのひと工夫

洗面動作

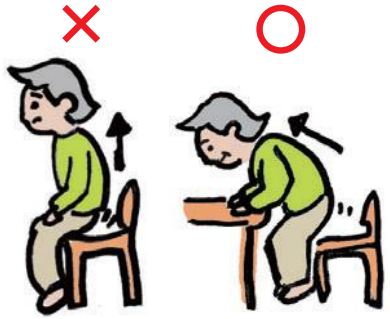


腰痛があるときは、椅子に座ったり片足を台に乗せることで、腰への負担を減らすことができます。

立ち上がり動作



ちゃぶ台など安定したものに手をつくことで楽に立つことができます。



椅子から立つときはしっかり前におじぎすると楽にできます。

調理



片手で鍋を持つことが難しい場合は、両手鍋を使うと楽になります。

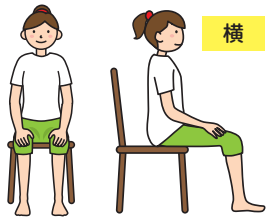


包丁が使いにくい場合は、キッチンばさみや皮むき器、フードカッターを利用すると安全です。

自宅でできる体操に取り組みましょう

簡単で効果的、かつ安全に取り組める体操を紹介します。これらの体操は、長寿政策課リハビリテーション専門職の監修によるものです。

体操を始める前に



①足を肩幅に開き、足のうらを床につける
②ひざを直角にする
③頭頂部が天井からひもで引っ張られているようイメージする

以下のいずれかに該当する場合は、無理をせずかかりつけ医に相談を!!

- 医師より運動を制限されている
- けがや手術後でまだ治っていない
- 動悸や息切れがする
- 足腰の痛みが強い
- 吐き気がする
- 頭痛やめまいがする
- 睡眠不足
- 食欲がない
- その他、体調不良などの自覚症状がある

柔軟体操の注意点

① 20秒程度伸ばす
② 伸ばす部位を意識する
③ 痛くない気持ちいい程度に伸ばす
④ 呼吸を止めずに伸ばす

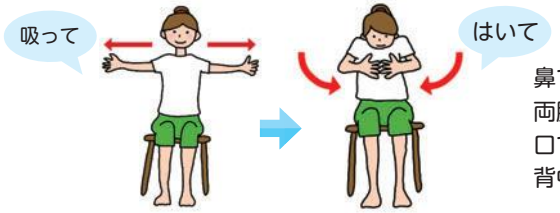
筋力トレーニングの注意点

① きたえる部位を意識する
② 痛みがあるときは無理しない
③ 呼吸を止めずに行う
④「ややきつい」くらいの負荷にとどめておく

1. 深呼吸

効　果：呼吸を整える
注意点：息をはく時間を長くしましょう

ゆっくり 3回



鼻で吸いながら、両腕を開きましょう。
口ではきながら、背中を丸めましょう。

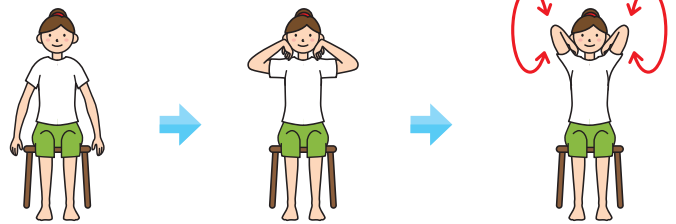
2. 柔軟体操（ストレッチ）

※表示している回数は参考です。体調等に合わせて加減しましょう。
体操を動画で紹介しています ➡

1 肩まわし

効　果：肩回りの筋肉を柔らかくする
注意点：肩の痛みがあるときは無理をしないこと

5回 反対回しも

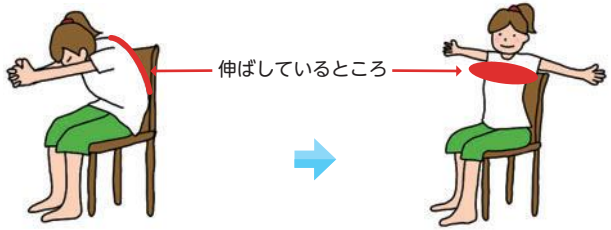


椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
両腕を横に開き指先を肩に置きます。
肘で大きな円を描くように肩をゆっくり回します。

2 背中丸め、胸はり

効　果：肩甲骨の動きを改善し、姿勢をよくする
注意点：息を止めずに行いましょう

ゆっくり 2回

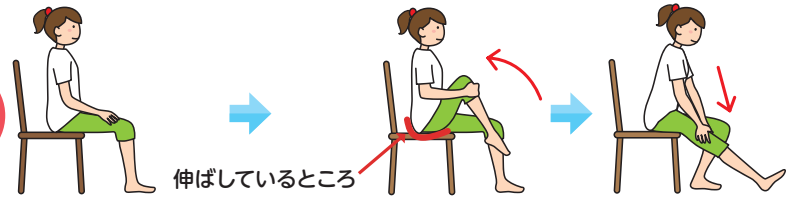


手を組んで背中を丸めます。
腕を広げて胸を開きます。

3 股関節まげ

効　果：足が上がりやすくなる。しゃがみやすくなる
注意点：股関節の手術をしている場合は決して無理をしない

左右 2回

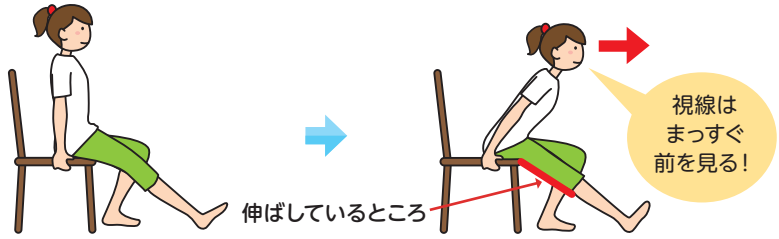


椅子に浅く腰かけます。
両手で片足をかかえるように持ち上げ、20秒程度保ちましょう。
ゆっくり足をおろします。

4 ふともも裏側のストレッチ

効　果：腰痛予防・ひざ痛予防
注意点：ひざを伸ばしすぎないようにしましょう

左右2回



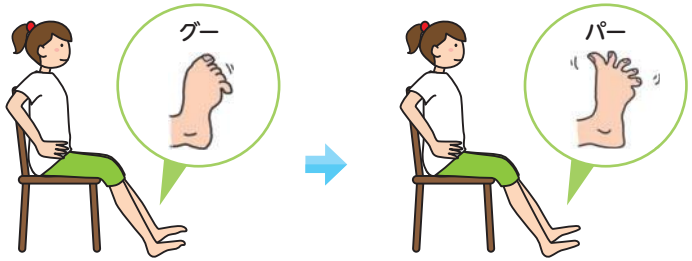
椅子に浅く腰かけて、片足を前に伸ばします。

背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を前に倒し約20秒間姿勢を保ちましょう。

5 足の指でグー・パー

効　果：歩きやすくなる、バランスがよくなる、むくみ予防
注意点：力を入れすぎない

左右5回



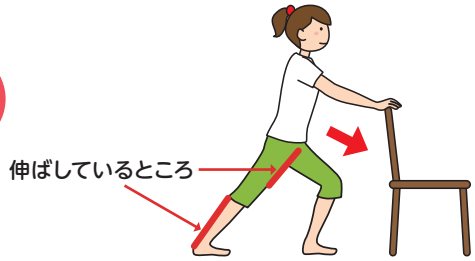
両足の指でグーをつくります。

両足の指でパーをつくります。

6 足のつけ根とアキレス腱伸ばし

効　果：下肢の血流を良くし、冷えやむくみを予防する
注意点：反動をつけない（かかとを上下に動かさない）

左右2回



前の足に重心をかけるように身体を前へ動かし、20秒程度保ちます。

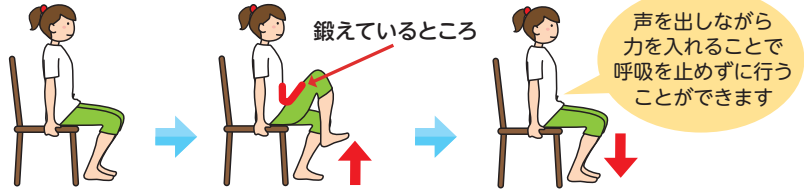
3. 筋力トレーニング

※表示している回数は参考です。体調等に合わせて加減しましょう。
体操を動画で紹介しています ➡

1 ふとももあげ

効　果：つまずきにくくなる
注意点：ひざを持ち上げる際に身体をそらさないように

左右5回



座面の横を両手で持ちます。

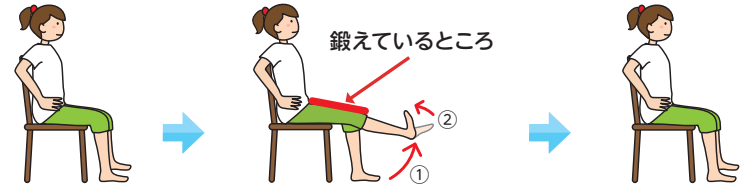
「1、2、3、4」で片足を持ち上げ

「5、6、7、8」でおろします。

2 ひざ伸ばし

効　果：ひざ痛予防
注意点：ひざの痛みがある場合は無理をしないようにしましょう

左右5回



椅子に深く腰かけます。

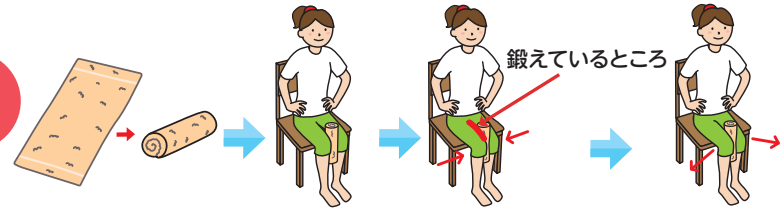
①「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、
② つま先を手前に向けます。

「5、6、7、8」でおろします。

3 ふとももはさみ

効　果：ひざのO脚予防
注意点：体が丸まらないように姿勢を意識して行いましょう

3回



バスタオルを丸めます。

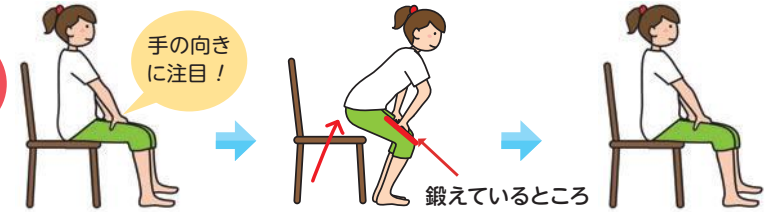
「1、2、3、4」で丸めたバスタオルを両足で挟みます。

「5、6、7、8」で力をゆるめます。

4 スクワット

効　果：足腰の筋力を鍛える
注意点：ひざの痛みがあるときは無理をしないこと

5回



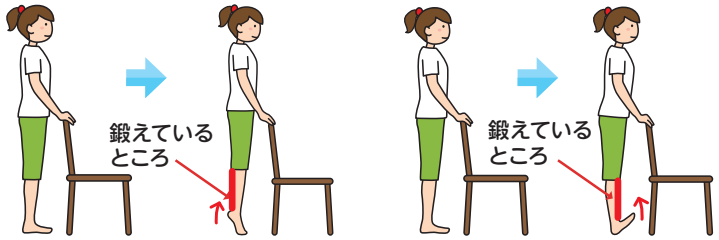
椅子に浅く座り足は肩幅に開きます。

「1、2、3、4」でおしりをうかせ「5、6、7、8」でゆっくり座ります。

5 かかと上げ・つま先上げ

効　果：歩行時の安定性を高める
注意点：つま先上げの時に後方に転倒しないよう注意しましょう

それぞれ5回



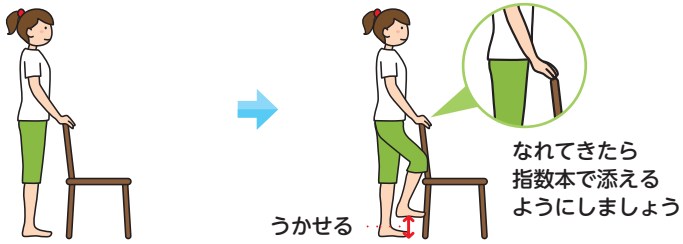
「1、2、3、4」でかかとを上げ「5、6、7、8」でおろします。

「1、2、3、4」でつま先を上げ「5、6、7、8」でおろします。

6 ふとももあげ

効　果：転倒予防、歩行時の安定性アップ（前後の動揺を抑える）
注意点：身体をまっすぐに保つ、転倒しないよう必ず手を添えて行う

左右20秒を1回



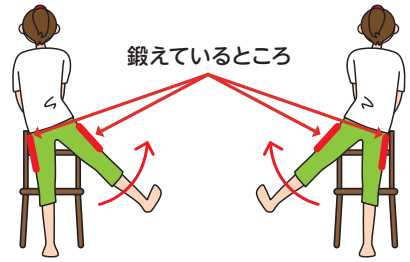
椅子の背もたれや台所など安定しているものに手を添えます。

片足を持ち上げて浮かし、20秒程度その姿勢を保つようにします。

7 足の外ひらき

効　果：歩行時の安定性を高める（側方への動揺を抑える）
注意点：身体をなるべくまっすぐに保ち、横に傾かないように行いましょう

左右5回



「1、2、3、4」で足をひらいて「5、6、7、8」でおろします。

8 お尻上げ

効　果：腰痛予防
注意点：背中を反りすぎないように

5回



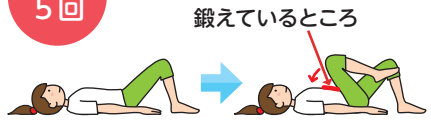
両ひざを立ててあおむけになります。

「1、2、3、4」でお尻を持ち上げ「5、6、7、8」でおろします。

9 片足腹筋

効　果：腰痛予防
注意点：下腹部を意識しましょう

左右5回



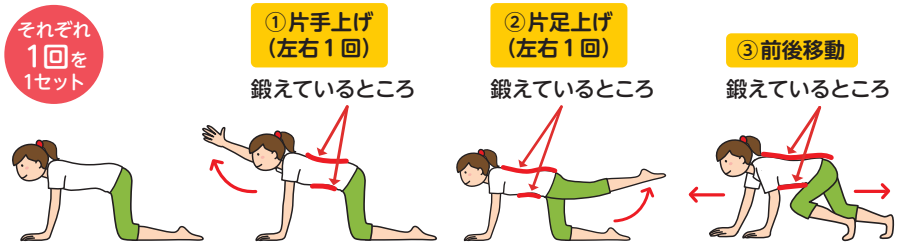
あおむけになって両ひざを立てます。

「1、2、3、4」で片足のひざをおなかに近づけ「5、6、7、8」でおろします。

10 四つ這い運動

効　果：体幹を安定させバランスを良くする
注意点：首を反りすぎないようにしましょう

それぞれ1回を1セット



開始姿勢

「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」でおろします。

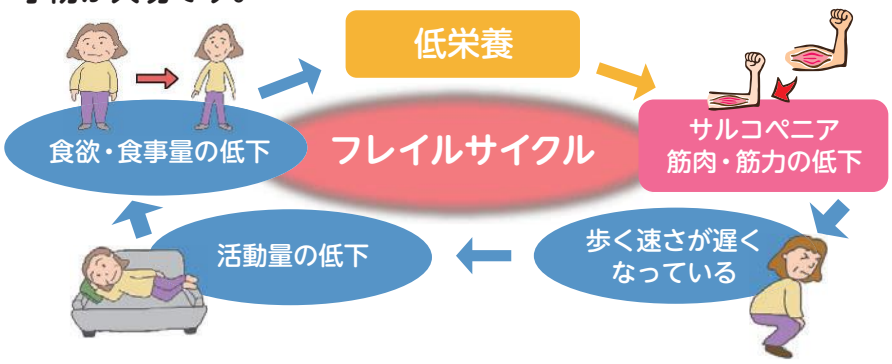
「1、2、3、4」で片足を上げ「5、6、7、8」でおろします。

「1、2、3、4」で前進し「5、6、7、8」で後進します。

運動のページ

はじめましょう低栄養予防

▶「低栄養」は負の連鎖に陥ってしまうこともあります。予防が大切です。



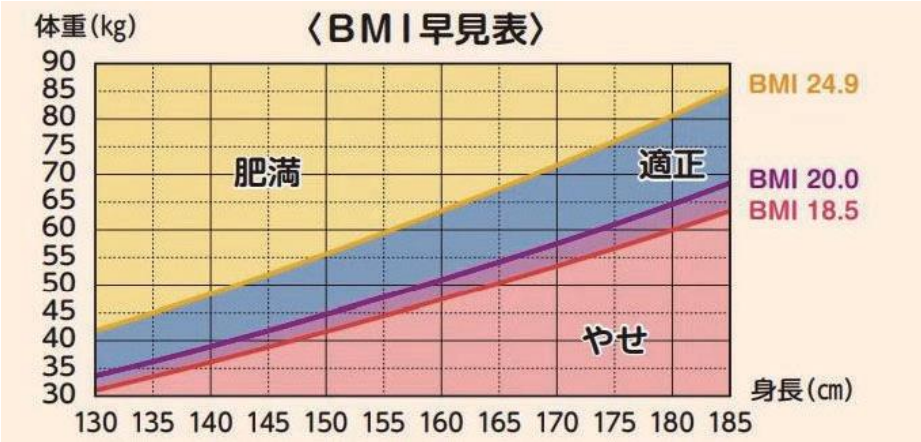
▶ BMI（体格指数）をチェックしてみましょう！

あなたのBMIは？ ＝ 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

身長はmに換算して計算します、例えば160㎝は1.6mです。

目標とするBMIの範囲

50～64歳	65～74歳	75歳以上
20.0～24.9	21.5～24.9	21.5～24.9



▶ 1日3食まんべんなく食べましょう

○ 主な栄養素：たんぱく質、脂質
主な役割：体をつくる、エネルギー源

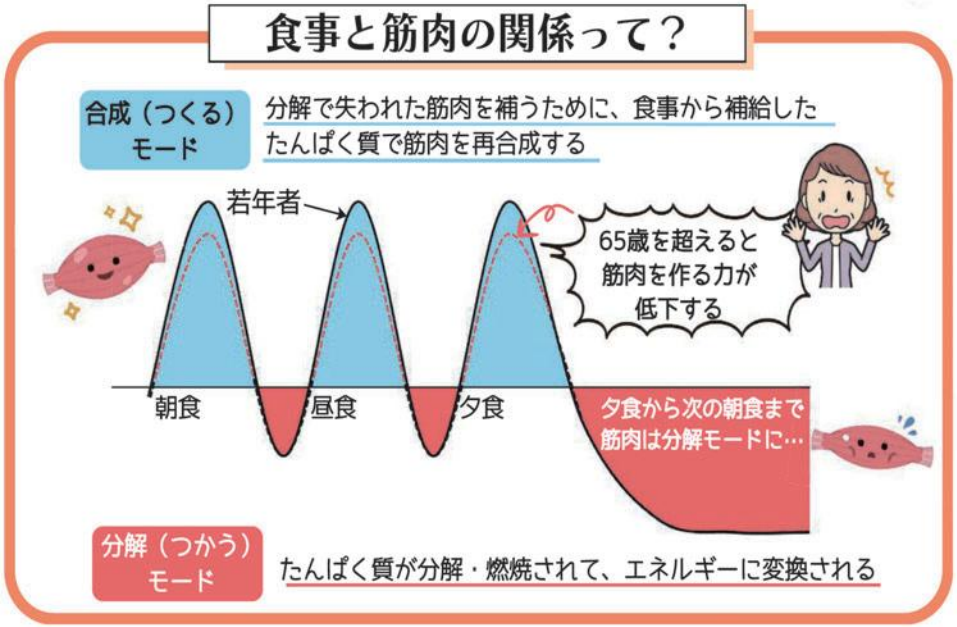
□ ビタミン、ミネラル、食物繊維
体の調子を整える

◇ エネルギー源



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコア（10の食品群）の頭文字のことでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。



▶普段のお食事を書き出してみましょう！

	朝食（　：　）	昼食（　：　）	夕食（　：　）
主食	例：白ごはん		
主菜	例：納豆、卵		
副菜	例：お浸し、野菜のみそ汁		
間食	例：10時　りんご	例：15時　大福	

水分	起床時	朝食時	10時頃	昼食時	15時頃	夕食時	入浴時	就寝時

▶こまめな水分摂取の一例

高齢者の体液は成人が体重の60%を占めるのに50%と減少しています。のどの渇きを感じにくい傾向があります。そのため脱水や熱中症を起こしやすくなります。

※医師より水分の指示がある場合は、その指示に従ってください。





外出時は水筒などを持ち歩きましょう



水分が多く含まれる野菜や果物、豆腐などは、夏場の水分補給に適しています。

大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部制作「高齢者のための熱中症予防対策」パンフレットより引用

「さあ にぎやか に いただく」をチェック！

食べた食品群に○印をつけましょう。

目標は1日7点以上です！色々な食品を食べることは口腔機能、筋量・筋力、認知機能の維持と関連します。

◆エネルギーになる　●体をつくる　■からだの調子を整える

主食（ごはん、パン、麺類など）も合わせて食べよう！

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	
日	魚介	油脂	肉	牛乳乳製品	野菜	海藻	いも	卵	大豆大豆製品	果物		横○合計
												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコア（10の食品群）の頭文字のことでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

栄養のページ

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう

朝食・昼食・夕食それぞれたんぱく質は20～30ｇ程度が目安です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

朝食の例》

牛乳200cc

たんぱく質6.6ｇ
カルシウム220㎎

ヨーグルト70ｇ

たんぱく質2.5ｇ
カルシウム84㎎

バナナ1/2本

たんぱく質0.6ｇ
カリウム180㎎

トースト
食パン６枚切１枚

たんぱく質5.3ｇ

目玉焼き
卵１個

たんぱく質6.2ｇ

付け合わせの野菜も大事！

➡ 朝食のたんぱく質 合計21.2ｇ

昼食の例》



		たんぱく質
ゆでうどん玉	200ｇ	5.2ｇ
そうめん（乾）	50ｇ	4.8ｇ
中華麺玉	130ｇ	6.4ｇ
そば玉	150ｇ	7.2ｇ

具


		たんぱく質
かまぼこ	16ｇ	1.9ｇ
油揚げ1/2枚	10ｇ	2.3ｇ
花かつお	3ｇ	2.3ｇ

➡ うどん玉の場合 たんぱく質 計11.7ｇ

✚ 野菜・海藻・きのこ類をトッピングちょい足し！



合わせて片手１つ分　たんぱく質２ｇ

✚ おかずを足して工夫！



鶏から揚げ2個50ｇ　たんぱく質7ｇ

➡ 昼食のたんぱく質 合計20.7ｇ

麺類は汁を残し減塩に努めましょう！

《他の食品例》

ハム２枚

たんぱく質3.4ｇ

きな粉10ｇ

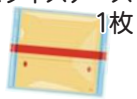
たんぱく質3.7ｇ
食物繊維 1.8ｇ

サラダチキン50ｇ

たんぱく質10ｇ

大豆水煮20ｇ

たんぱく質2.6ｇ

スライスチーズ1枚

たんぱく質4ｇ
カルシウム113㎎

ツナ缶70ｇ

たんぱく質11.2ｇ
ビタミンD

冷凍シュウマイ2個30ｇ

たんぱく質3ｇ

さば缶1/2固形量50ｇ

たんぱく質 10.5ｇ
カルシウム 130㎎

ミニハンバーグ(冷凍)2個 40ｇ

たんぱく質4.8ｇ

かに風味かまぼこ40ｇ

たんぱく質4.8ｇ

焼き鳥肝串1本

たんぱく質5.7ｇ
鉄2.7㎎

厚揚げ100ｇ

たんぱく質10.7ｇ

夕食の例》

鮭60ｇ

たんぱく質 13.4ｇ
ビタミンD

ごま和えすりごま

たんぱく質 3ｇ

納豆40ｇ

たんぱく質 6.6ｇ
食物繊維 3.8ｇ

ご飯

100ｇ たんぱく質2.5ｇ
150ｇ たんぱく質3.8ｇ

みそ汁 豚肉15ｇ(薄切1/2枚)

たんぱく質2.2ｇ
野菜類80ｇ
たんぱく質1.7ｇ
食物繊維

➡ 夕食のたんぱく質
ご飯100ｇの場合 合計 29.4ｇ
ご飯150ｇの場合 合計 30.7ｇ

《他の食品例》

しらす干し 大さじ1(6ｇ)

たんぱく質 1.5ｇ
ビタミンD
カルシウム 17㎎

ひじきの炒め煮(小鉢)

たんぱく質 1.7ｇ
カルシウム 55㎎
鉄・食物繊維

豆腐(絹)100ｇ

たんぱく質 5.3ｇ

干しえび小さじ1(2ｇ)

たんぱく質 1.0ｇ
カルシウム 142㎎

あさり水煮10個

たんぱく質 2ｇ
鉄 3ｇ

かつお50ｇ

たんぱく質 12.5ｇ
鉄1㎎・ビタミンD



あなたの1日のたんぱく質 合計＿＿＿＿ｇ

1日のたんぱく質の目安は、体重1kgあたり1ｇ～1.2ｇと言われています。
例えば、体重60kgの人が必要なたんぱく質は60～72ｇです。

《間食・補食の食品例》

のむヨーグルト 100ｍｌ

たんぱく質 2.9ｇ
カルシウム 110㎎

調整豆乳200ｍｌ

たんぱく質 6.4ｇ
鉄分 2.4㎎

みかん1個100ｇ

カリウム
ビタミンC

魚肉ソーセージ1本 75ｇ

たんぱく質 3.6ｇ
カルシウム 75㎎

カステラ1切 50ｇ

たんぱく質 3.6ｇ

肉まん1個 80ｇ

たんぱく質8ｇ

たまごサンド 1個 55ｇ

たんぱく質 4.6ｇ

枝豆さや付き小鉢 50ｇ

たんぱく質 2.9ｇ
食物繊維 1.2ｇ
カリウム・ビタミンC

栄養補助食品・栄養機能食品

たんぱく質・カルシウム・鉄強化など

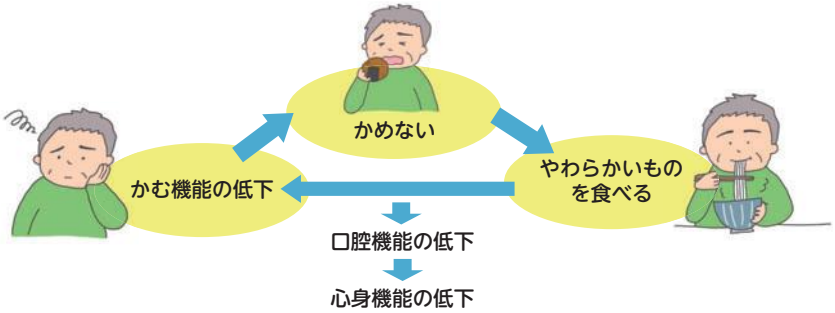
栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

食品栄養成分表示を参考にしましょう

表示値は目安です。加工食品などの塩分の摂りすぎは注意です。
選び方や工夫については、長寿政策課の管理栄養士等にご相談ください。

オーラルフレイルとは

加齢により、かむ、飲み込む、話すといったお口の機能がわずかに低下した状態を指します。病気ではありませんが、放置すると全身の衰えにつながります。



●オーラルフレイルチェック

□ 1日に歯を磨くのは1回以下である



口腔衛生に課題がある可能性
➡口腔衛生を保つために（P.62）

□ かたい物が食べにくくなった



かみ合わせが低下している可能性あり
➡歯科を受診しましょう

□ さきイカや、たくあんくらいのかたい物がかみきれない



噛む力が低下している可能性あり
➡ぶくぶくうがい（P.62）

□ 滑舌が悪い、舌が回らないことが多くなった



舌や口唇の運動が低下している可能性あり
➡パタカラ体操・舌体操（P.63）

□ お口が乾く、ニオイが気になる



口腔内乾燥の可能性あり
➡唾液腺マッサージ（P.63）

□ むせたり、たべこぼすことがある



食事の際の姿勢の問題、または飲みこむ力が低下している可能性あり
➡食事の姿勢（P.64）
ゴクゴク体操（P.64）

●オーラルフレイル改善のポイント

オーラルフレイルは、早い段階で気づき適切なトレーニングやケアを行うことで、元の健康な状態に戻すことができる「可逆的」な段階です。

気になることがあればかかりつけ歯科医を受診しましょう。

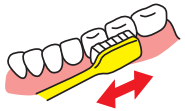
口腔衛生を保つために

ていねいな歯みがきと舌の清掃

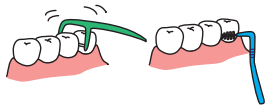
えんぴつ持ち
軽く握る。



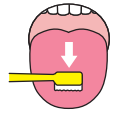
毛先をやさしく歯と歯肉にあて小きざみに動かす。
1本づつ磨きましょう。



歯間ブラシやフロスも活用しましょう。



優しく舌全体（上や横）を軟らかめの歯ブラシまたは舌専用ブラシでなでるように動かしましょう。
（痛くないことが大切）



入れ歯の清掃方法

毎食後、取り外し、流水でてのひらにのせて洗う。
歯みがき剤は磨耗するので使用しない。



裏側、特に金属部分をていねいに。
バネをかけている自分の歯は、汚れがつきやすいので、特に念入りに磨く。



保管は水につけ、毎日取り替える。
入れ歯は、細菌が繁殖しやすいので、洗浄剤を利用しましょう。
洗浄剤を利用した場合は流水できれいに洗い流す。



ぶくぶくうがい

食事がスムーズに

口腔内を衛生に保つだけでなく、口周りの筋肉をきたえて、かむ力をアップさせることにもつながります。
少なめの水を口に含ませ、頬をしっかり動かしても水が飛び出さないように唇をしっかり閉じましょう。（水が心配な方は空気でふくらませて行いましょう。）



①両頬をしっかり膨らませて「ぶくぶく」10秒間



②右頬、左頬だけで「ぶくぶく」10秒間



③上唇と下唇の内側をふくらませて「ぶくぶく」10秒間。しっかり最後まで吐き出しましょう。

健口（けんこう）体操

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の発音をすることで、舌の筋力トレーニングになり、食べ物をのどに送りこみやすくなります。

パ	タ	カ	ラ
唇をしっかり閉じてから発音します	舌の先をあごにつけて発音	のどの奥に力を入れて発音	舌をまるめ、舌の先を上の前歯のうらにつけて発音
			
食べこぼし予防	食べ物をのどまでスムーズに送る	食べ物が間違って肺に入らないようにする	食べ物をのどの奥までスムーズに送る

舌体操

①舌で下あごの先や鼻を触るつもりでのばします。



②舌を左右にのばします。



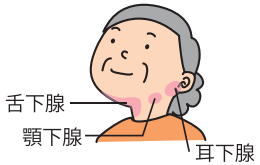
③お口の周りをぐるっと一周します。



唾液腺マッサージを習慣に

飲み込みやすくする

唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液を出しやすくします。



①耳下腺（じかせん）をマッサージ
頬の後ろ側、耳の前の下側を両手の手のひらを使って優しく円を描くように回します。



②顎下腺（がっかせん）をマッサージ
両耳の下から、あごの先に向かって優しく押します。

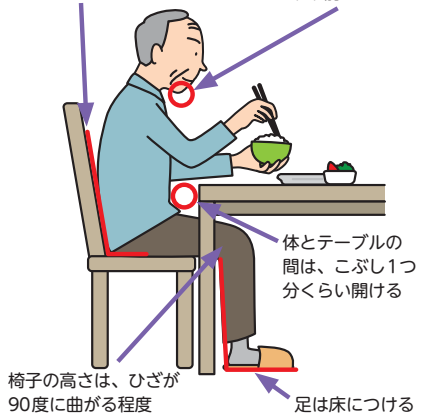


③舌下腺（ぜっかせん）をマッサージ
下あごを両手の親指で優しく突き上げるようにします。



食事の姿勢

姿勢を整えることで、むせや食べこぼしを防ぎます。



（出典）高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック
一般社団法人大阪府歯科医師会より

ゴクゴク体操

飲み込む力をアップさせる体操です。

①飲み込んで確認



のどに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張りが上がることを確認。

②出っ張りを上げる



のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクンと飲んで出っ張ったところを上げる。

③あげたまま5秒待つ



出っ張ったところを上げたまま5秒保つ。

④息をしっかり吐きだす



息を一気に吐き出す。

（出典）公益社団法人日本歯科医師会リーフレット
「オーラルフレイル」を参考に作成

●歯科健診を受けましょう

【茨木市が実施する歯科健診】

	歯科健康診査（9月～12月実施）	訪問歯科健康診査（4月～3月実施）
対　象	茨木市に住民登録がある人のうち40歳～74歳の人	茨木市に住民登録がある人のうち、40歳以上で寝たきりまたは歩行困難のため通院できない人（要介護３～５レベル）
回　数	40歳～69歳 → ２年に１回 70歳～74歳 → 年１回	年１回
受診料	500円（70歳以上は無料）	
問合せ先	茨木市健康づくり課 ☎072-625-6685	茨木市歯科医師会 ☎072-624-5601

【大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健診】

	後期高齢者医療歯科健康診査
対　象	大阪府後期高齢者医療被保険者
回　数	年１回
受診料	無　料
問合せ先	大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎06-4790-2031

●健口体操（動画）を活用しよう

健口体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。

いばらき体操 健口体操

または



MCI（軽度認知障害）を知っていますか

「人の名前が思い出せない」「探し物が多くなった」など、最近「もの忘れ」が多くなったと感じることはありませんか？

それはもしかしたら、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）かもしれません。

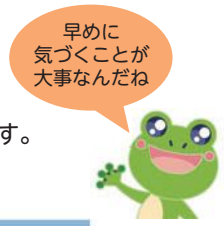
MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



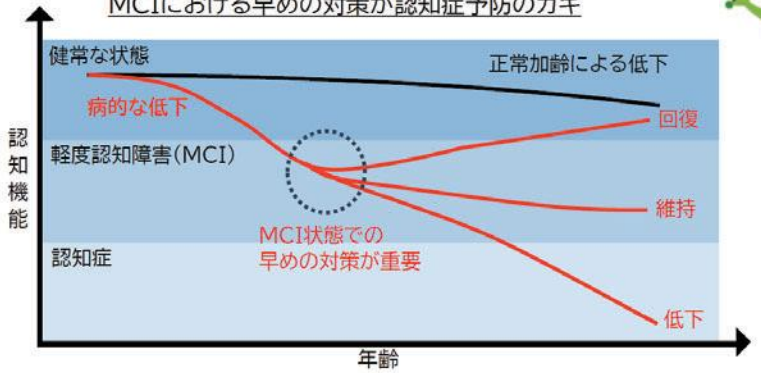
● 早めの気づきと対策を！

MCIでは、１年で約５～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態に戻ることがわかっています。

そのため、MCIの段階で早めに対策を行っていくことが重要です。



MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



（出典）2024年３月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」より引用

● 「認知症の気づきチェックリスト（P.34）」を活用し、気になることがあれば早めに相談（P.68）しましょう。

● いばらき認知症サポートブックを活用しましょう

認知症の状態に合わせた医療・介護サービス利用の流れや、認知症について相談できる市内の医療機関等の情報をまとめた冊子です。

こちらからご覧いただけます



MCIの予防・改善のために

①生活習慣病の予防と管理

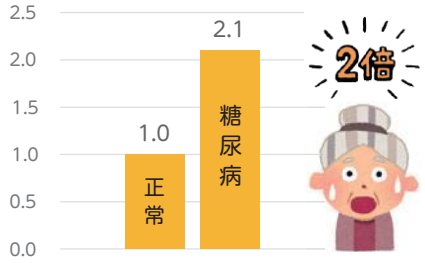
● 血圧の管理

高血圧の人は、脳血管障害が原因となる「血管性認知症」になりやすいことがわかっています。脳血管障害を予防するためにも、高血圧治療を行うことをおすすめします。

● 血糖の管理

糖尿病の人は、血糖値が正常な方と比べて、アルツハイマー型認知症になりやすく、認知症になった後も、認知機能低下の進行が早まる可能性があります。血糖を正しくコントロールすることが大切です。

アルツハイマー型認知症の発症率

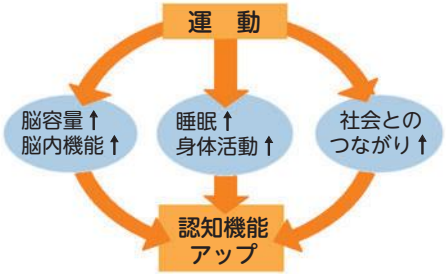


②運動

運動は、認知機能向上に有効であると言われています。ウォーキングや筋力トレーニングなどの有酸素運動を複数組み合わせて行うと効果的です。

運動のページ（P.49～P.54）の体操も行ってみましょう。

運動によって認知機能が向上するメカニズム



③食事

多くの品目を食べることのほか、おいしく食べる工夫をしてみることも大切です。

食がもたらす心理・社会的効果



④活動・参加

趣味や関心のある活動を続けることが大切です。活動と参加のページ（P.45～）を参考に、ご自身に合う活動に参加してみましょう。



（出典）2024年3月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」を参考に作成

認知症になっても地域で安心して暮らすために

●認知症を正しく理解しましょう

このような誤解はしていませんか？

✕ 認知症になると何もできなくなる	✕ 認知症になったのは、何も対策をしなかったからだ
○ もの忘れやうまくできないことはあっても、何もできなくなるわけではありません。特に、喜怒哀楽といったその人らしい部分は、最後まで残ると言われています。	○ 認知症はある程度防ぐことができますが、誰もがかかる可能性があり、確実に発症を防ぐことはできません。 そのため、認知症を我がごととして捉え、早いうちから、認知症に備えておくことが大切です。

●認知症とは？

脳の病気や障害により、記憶・判断力・言葉などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障が生じる状態です。さまざまな病気が原因となり、症状も人によって異なります。まずは医療機関を受診し、原因となる病気がないかを診てもらうことが大切です。

認知症の症状

もの忘れ

体験の全部を忘れる
（⇔一部を忘れるのは「単なるもの忘れ」）
忘れたことの自覚がなく、指摘されても認めないことが多い



日時や場所がわからなくなる



料理の手順がわからなくなる



話の内容が理解しにくくなる



意欲がなくなる



認知症は早期の発見・対応が大切です。早期に診断を受けることで、症状の進行を遅らせることができる場合があります。また、自分の状態を把握し、その後の生活を自分でしっかり考えることができます。気になることがあれば、早めにかかりつけ医や相談機関（P.68）に相談しましょう。

●受けてみよう！「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。広報いばらき等で開催案内する講座に参加していただくか、団体で受講を希望される場合は講師を派遣して開催することも可能です。

・問合せ先：茨木市認知症地域支援推進員
（社会福祉法人慶徳会地域相談支援室）
☎072-657-7717

こちらからご覧いただけます





認知症の人やその家族などが地域で交流できる場

●認知症の人のつどい（本人ミーティング）

認知症やMCIの人同士が集い、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

●認知症の人の家族交流会（家族教室）

認知症の人のご家族が、認知症に関する知識を得たり交流したりする場です。病院と市役所で開催しています。医療や介護の専門職に相談したり、ご家族同士で日ごろの想いを共有したりしませんか？

●いばらきオレンジかふぇ（認知症カフェ）

認知症の人やそのご家族、地域の人など誰もが気軽に集う「憩いの場」です。

開催内容など詳しいことは、それぞれの「いばらきオレンジかふぇ」にお問い合わせください。認知症に関する相談先などもご案内できますので、お気軽にご参加ください。

各かふぇの最新情報は
市ホームページに掲載しています



認知症に関する相談先

●認知症オレンジダイヤル（茨木市認知症電話相談専用ダイヤル）

受付時間　月～金曜日　9時～17時／土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く

フリーダイヤル　0120-556-806（ココロ　晴れる）

認知症地域支援推進員が対応します。
●もの忘れがひどくなった気がする。●認知症について相談したい。



メール相談も受付けています▶ 茨木市認知症総合支援事業

●茨木市認知症初期集中支援チーム

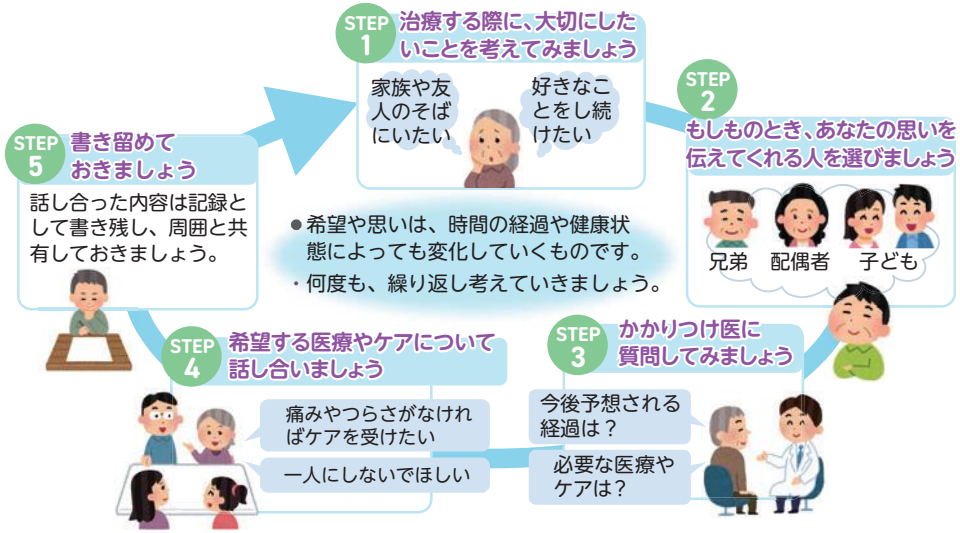
認知症の“早期発見・早期対応”のために、茨木市認知症初期集中支援チームが家庭訪問等を行い、認知症の人（疑いのある人）とその家族の支援を行います。

受付時間　月～金曜日　9時～16時30分／土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く
長寿政策課内　電話 072-622-0655

これからの暮らしに備えましょう

●人生会議

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。自らが希望する医療ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。



茨木市では、この人生会議について、市民のみなさまにより知っていただくために、「人生会議普及啓発セミナー」を定期的に実施しています。

開催状況は、市ホームページでご確認ください。

茨木市　人生会議　または

●茨木市版エンディングノート「わたしノート」

人生を最期まであなたらしく歩むために、これまでの人生をふりかえり、これからについて考えることで、あなたにとって必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするノートです。

長寿政策課（南館２階16窓口）で無料で配布しています。

※このノートは法的効力を有するものではありません。法的効力を有する遺言書等の作成については、弁護士や司法書士等の専門家へご相談ください。



茨木市　わたしノート　または

※ダウンロード版もご活用ください。

認知症に備えましょう

書いてみよう



●私の大切なことメモ

認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症になったときに、あらかじめどういった支援を受けたいかなどを記入しておきましょう。

呼び名は（こう呼んでほしい）		大切な人存在は	
大切なものは		ふるさとやなつかしい土地は	
大切な思い出は		行きたいところは	
楽しみ、喜びは		好きな食べ物・飲み物は（嫌い・苦手な物は）	
好きな服装・色、髪型は		好きな曲、好きな音は	
好きなことば		リラックスできるのは	
イライラするのは		不安や心配ごとは	
人にして欲しいことは		人にして欲しくないことは	
体の調子や持病は		その他、自由に伝えたいこと、知ってほしいこと	
医療についての願い・要望			
介護や暮らしの支援についての願い・要望			

この手帳の情報を、私の支援に関わる人たちが共有し、よりよい支援になることを希望します。	年　月　日
	本人あるいは家族のサイン

（出典）エーザイ株式会社発行「わたしの手帳」（認知症介護研究・研修東京センター永田久美子監修）より

災害に備えましょう

●非常用持ち出し袋を用意しておきましょう

食 料 品

- □水
- □食品
  （アルファ米など、レトルト食品など最低3日分）

情報・安全確保

- □スマートフォン・モバイルバッテリー
- □携帯ラジオ
- □ペン・ノート
- □補聴器
- □防災用ヘルメット
- □紐なしのズック靴
- □懐中電灯
- □予備電池
- □マッチ・ろうそく

衛生用品

- □洗面用具
- □歯ブラシ・歯磨き粉
  マウスウオッシュ
- □入れ歯・洗浄剤
- □タオル
- □手指消毒アルコール
- □マスク
- □石けん・ハンドソープ
- □ウェットティッシュ
- □大人用紙パンツ
- □吸水パッド
- □持病の薬
  お薬手帳のコピー
- □救急用品

防寒・暑さ対策

- □衣類・下着
- □レインウェア
- □軍手
- □使い捨てカイロ
- □ブランケット

貴 重 品

- □現金
- □パスポート
- □マイナンバーカード
- □通帳
- □運転免許証
- □病院の診察券



●いざという時の避難場所を決めておき、大切な人とも共有しておきましょう（下の枠に記入しておきましょう）

避難場所	

茨木市の指定避難所、指定緊急避難場所の情報は、市ホームページに掲載しています。

茨木市　避難所　または

備えのページ

災害時の健康管理

□はつらつパスポートに記録しましょう

私の活動記録（P.5～P.28）に、食べたもの、水分摂取の回数、トイレの回数、身体を動かした回数などを記録しておきましょう。血圧計がある場合は血圧も記録しておきましょう。

□水分補給

避難所では、トイレに行くことを遠慮して水分補給を減らすことも多いですが、１日１リットルは水分補給するようにしましょう。

□簡単な運動を毎日しましょう



エコノミークラス症候群予防体操

足首の曲げ伸ばし



10回行いましょう

足の指の運動



足の指でグーチョキグーパーを10回行いましょう

（出典）令和6年1月2日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課、老人保健課発出資料より一部引用

■■■ 余裕があれば…その他の体操（P.49～P.54）にも取組みましょう ■■■

□口腔ケアに取り組もう

避難所等では口腔内の衛生が保ちにくいため、歯磨きやマウスウォッシュで清潔を保つほか、健口体操（P.63）で唾液の分泌を促すことも有効です。



備えのページ

• フリーページ

• フリーページ

市の介護予防のための支援

茨木市　介護予防　または

地域に貢献したい



【介護予防サポーター養成研修】
地域で介護予防に取り組むために必要な知識などを学べます。



【シニアいきいき活動ポイント事業】
いきいき活動に取り組むことで、ポイントを貯めることができます。



興味のある活動に参加したい



【いきいき交流広場】
老人クラブ等が運営する交流の場です。



【コミュニティデイハウス・街かどデイハウス】
ＮＰＯ法人等が運営する通いの場です。趣味の活動、食事の提供、介護予防の体操などを行っています。



フレイルが気になったら



【短期集中運動教室】
自宅でできる運動方法をお伝えする集団型の教室です。



【リハビリ専門職・管理栄養士随時相談】
フレイル予防を改善するための方法等についてアドバイスします。



フレイルからの脱却を目指す

※事業対象者または要支援者対象



【パワーアップ・3か月トレーニング】
リハビリなどの専門職が、運動や栄養、口腔など、フレイルからの脱却に必要なアドバイスを行います。



【短期集中栄養サポートプログラム】
管理栄養士がご自宅を訪問し、栄養改善に向けたアドバイスを行います。



【問合せ先】茨木市福祉部長寿政策課　☎072-620-1637

高齢者の総合相談窓口

●茨木市地域包括支援センター

高齢者やその家族を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支えるため、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどを配置しています。

「近所の一人暮らしの高齢者が心配」「虐待かも？」「要介護認定の申請方法を知りたい」等、さまざまな相談に応じます。

圏域	名　称	所在地／電話番号	担当小学校区
北	清溪・忍頂寺・山手台 地域包括支援センター	山手台三丁目30-16-1 ☎ 072-649-1808	清溪・忍頂寺・ 山手台
	安威・福井・耳原 地域包括支援センター	上郡二丁目13-14 北保健福祉センター内 ☎ 072-640-3960	安威・福井・耳原
	豊川・郡山・彩都西 地域包括支援センター	清水一丁目28-22 ☎ 072-641-3164	豊川・郡山・ 彩都西
東	太田・西河原 地域包括支援センター	太田一丁目17-20 ☎ 072-631-5200	太田・西河原
	三島・庄栄 地域包括支援センター	西河原二丁目17-4 東保健福祉センター内 ☎ 072-631-5566	三島・庄栄
	東・白川 地域包括支援センター	鮎川一丁目6-4 ☎ 072-636-8686	東・白川
西	春日・郡・畑田 地域包括支援センター	上穂積一丁目2-27 ☎ 072-646-5685	春日・郡・畑田
	沢池・西 地域包括支援センター	南春日丘五丁目1-8 西保健福祉センター内 ☎ 072-625-6575	沢池・西
	春日丘・穂積 地域包括支援センター	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西 ☎ 072-646-5406	春日丘・穂積
中央	茨木・中条 地域包括支援センター	片桐町4-26 中央保健福祉センター内 ☎ 072-646-5399	茨木・中条
	大池・中津 地域包括支援センター	中津町5-3 じんないクリニック2階 ☎ 072-697-8067	大池・中津
南	天王・東奈良 地域包括支援センター	東奈良三丁目16-14 ☎ 072-648-7071	天王・東奈良
	玉櫛・水尾 地域包括支援センター	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階 ☎ 072-652-5810	玉櫛・水尾
	玉島・葦原 地域包括支援センター	新和町21-27 南保健福祉センター内 ☎ 072-636-8000	玉島・葦原