次なる
茨木へ。

ケロやんと一緒に
介護予防

ご近所型介護予防マニュアル

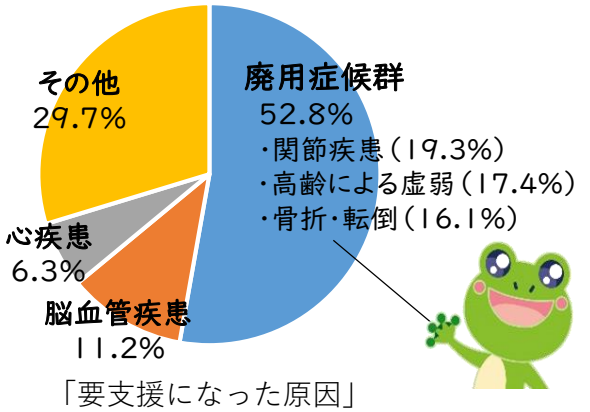
～地域で取り組む介護予防～

茨木市健康医療部長寿介護課
【問合せ先】
TEL:072-620-1637
FAX:072-622-5950
E-mail:keroyan@city.ibaraki.lg.jp

はじめに

介護が必要な手前の段階の『要支援状態』を予防するには、「身体を動かすこと」がとても重要です。

要支援1・要支援2になった原因の半数は「身体を動かさないこと」によるものです。

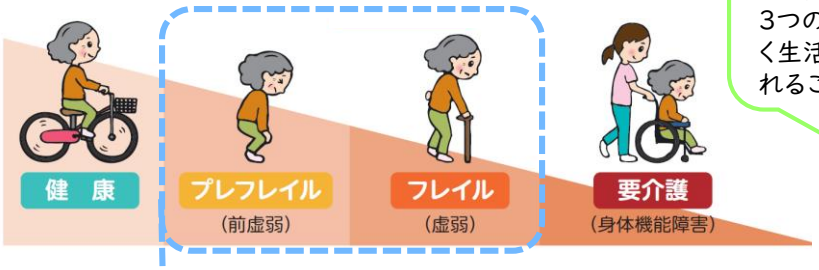


「要支援になった原因」

「廃用症候群（はいよう）」とは
身体を動かさない状態が続くこと
で体力や筋力などが低下し
関節痛や転倒、骨折などを引き
起こしやすい状態のことだよ。

（出典）令和4年国民生活基礎調査より引用（一部改変）

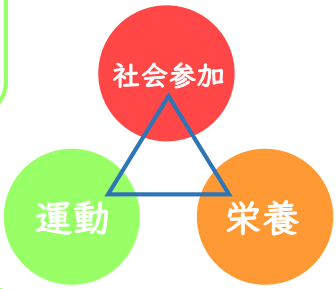
高齢期になると、筋力・バランス能力、移動能力は衰え、日々の活動量が低下します。やがて、心身の活力が低下した状態をフレイルといいます。
「外出の回数が減った」「食欲がない」「歩く速度が遅くなった」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っている可能性があります。
普段から身体を動かし、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すことで、進行を防ぎ、元の健康な状態に戻ると言われています。



基本チェックリスト（P.18）
で確認できます

・社会参加
・運動
・栄養
3つの柱をバランスよく生活の中で取り入れることが大切です。

フレイル予防の3本柱



ご近所型介護予防は、みんなで集まって（社会参加）、みんなで体操（運動）するから、効果的なフレイル対策になるんだね！

（出典）東京大学高齢社会総合研究機構　飯島研究室より

【マニュアルの活用方法】
このマニュアルは、「もっと身近に自分たちで体操できる場をつくりたい」という市民の方の声をきっかけに作成しました。
住民同士が身近な場所で、安全で、効果的な介護予防活動を行えるよう、このマニュアルをご活用ください。
何歳になってもみなさんが健康で安心して暮らすことができる地域づくりの一助となるよう支援します。

茨木市長寿介護課
初版：令和6年10月発行

もくじ

1 「ご近所型介護予防」4つのポイント・・・・・・・・・P.1～P.4
① 住民同士が
② 身近な場所で
③ 安全で
④ 効果的な

2 「ご近所型介護予防」をやってみよう・・・・・・・・・P.5～P.16
2-1 当日の流れ
2-2 会場の設営方法
2-3 はつらつパスポート～みんなで元気編～を活用しよう
2-4 活動する前にチェックしよう
2-5 活動の進め方

3 フレイルチェックをしてみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.17～P.23
1 指輪っかテスト
2 基本チェックリスト
3 体力測定

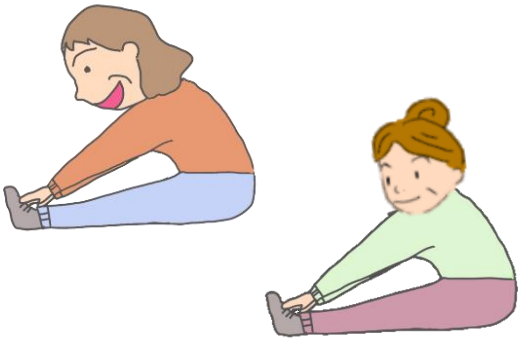
4 フォローアップ体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.24

5 フレイルが心配になったとき・・・・・・・・・・・・・・・・P.25

【参考資料】

① ご近所型介護予防チラシ例

② 緊急対応マニュアル例



1 「ご近所型介護予防」4つのポイント

茨木市では、①住民同士が行う、②身近な場所で、③安全で、④効果的な介護予防の取組を推進しており、このマニュアルでは、この取組を総称して「ご近所型介護予防」と呼んでいます。

「ご近所型介護予防」4つのポイント

① 住民同士が	② 身近な場所で	③ 安全で	④ 効果的な

①住民同士が

住民同士で運営
「みんなと活動するから続けられる！」

仲間を集めましょう

一人で活動するよりも、仲間と一緒だから続けられます。まずは5人くらいの仲間を集めてみましょう。周りに「今さら体操してもしょうがない」「身体を動かすのは面倒くさい」と諦めている人はいませんか？
効果のある活動を続ければ、何歳になっても体力は向上します！ぜひ誘ってみましょう。

仲間の誘い方の例
・近所の友達を誘ってみる
・チラシ（参考資料1）を回覧板で回す、自治会の会合で紹介する

～活動に誘う際に気をつけましょう～
膝・腰等の関節痛がある人、手術したことがある人、体調不良の人は医師の診察、許可のもとで参加を呼びかけましょう！

役割を決めましょう

活動を継続させるため、一人に負担が偏らないようにしましょう。参加者一人ひとりができることを協力しましょう。

運営上の役割の例（体操をする場合）
・会場のカギを開ける
・椅子や血圧計などの道具を準備する
・体操の号令やカウントをする
・消灯、戸締りの確認をする
・慣れない人、心配な人のそばで見守る
・活動費の管理をする
他にも、笑顔で体操をして楽しい雰囲気づくりをする人、新しく来た人を歓迎する人、「あと1回頑張ろう」などの励ましをする人等、さまざまな役割があります。

「あなたの得意なことが、地域を元気にする力になります！」

家が近いから早く来てカギを開けます。皆への声がけも得意です！

カギ当番係

仕事の経験を生かして名簿はパソコンで作ります

名簿作成係

経理の経験があるから会計を担当しています

会計担当係

② 身近な場所で

「年齢を重ねても、身近な場所だったら通える！」

場所を確保しましょう

椅子に座って行う体操の場合、椅子を用意できる、仲間が歩いて通える場所を探しましょう。

場所の例
・コミュニティセンター、公民館等の公共施設
・自治会館、集会所
・神社の社務所やお寺
・介護保険事業所の地域交流室
・医療機関の会議室や民間企業の空きスペース

生活支援コーディネーターをご存知ですか？

「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・作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。

会場探しが難しいな

一緒に探します！

生活支援コーディネーター

・東保健福祉センター　TEL:072-621-3371
・西保健福祉センター　TEL:072-645-5011
・中央保健福祉センター　TEL:072-620-0081
・南保健福祉センター　TEL:072-630-2550

③安全で

内容についての相談は、長寿介護課にお問い合わせください。TEL：072-620-1637

安全に実施するために

「体調管理は自己責任で行うこと」を前提に、仲間同士で体調等の安全について声かけしましょう。

①熱中症予防

環境省の熱中症予防情報サイトに、その日の暑さ指数が掲載されています。この指数や熱中症アラートの発表で開催の判断をするなど、熱中症の予防に留意しましょう。

運動に関する指針・暑さ指数（WBGT値）
- ・31以上・・・運動は原則中止
- ・28以上31未満・・・厳重警戒
- ・25以上28未満・・・警戒
- ・21以上25未満・・・注意
- ・21未満・・・ほぼ安全

環境省HPでその日の暑さ指数をチェックできます

または 環境省　熱中症予防情報サイト

- ・熱中症警戒アラート・・・翌日・当日の最高暑さ指数が33以上になると予測される場合に発表。
- ・熱中症特別警戒アラート・・・翌日の最高暑さ指数が35以上になると予測される場合等に発表。

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
  ➡涼しい場所へ移動、からだを冷やす、水分補給など、早めの対策を！
- ・呂律が回らない、意識消失、けいれん
  ➡迷わず119番を！

②水分補給

高齢者の水分補給の目安は飲料で1日1～1.5リットルと言われています。

高齢期になると、のどの渇きを感じにくく、水分を貯めることができる筋肉が衰え、身体に水分を蓄えておけず、脱水症状（状態）になりやすいです。こまめに水分をとるよう、お互いに声をかけ合いましょう。

（出典）厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」を参考に作成

③感染症予防

基本的な感染症予防対策として、以下の点に留意しましょう。

（出典）厚生労働省HP「感染予防策のピクトグラム」より引用

④気象警報・地震情報の確認

茨木市に特別警報、大雨警報、暴風警報が発表されたとき、または茨木市に震度5強以上の地震があった場合は活動を中止するなど、あらかじめ話し合っておきましょう。

⑤もしものために

万が一のけが、事故等が心配な場合は、どのような準備があると安心か仲間同士で話し合ってみましょう。

事故等への備えの例
・地域活動やスポーツによる事故や物品の破損を補償する保険に加入。
※補償の対象となる活動かどうか事前に確認。
・家族等の緊急連絡先を共有しておく。はつらつパスポート～みんなで元気編～（P.6）を活用することも可能。
・AED（移動体外式除細動器）の設置場所を確認し、使用方法についても理解しておく（救急救命講習の受講など）。
・避難経路や避難方法等を確認しておく。
・緊急対応マニュアルを用意する（参考資料2）。

④効果的な

本冊子 2「ご近所型介護予防」をやってみようで紹介している「効果的な活動」をできれば週1回以上の定期開催が理想的です。

どうやって活動をしたらよいか不安な団体さんにおススメ!

「健康づくりに取り組む仲間応援講座」の受講をおすすめしています。

Q. どのような講座ですか？
A. 体操方法の実技や講義など、ご近所型介護予防を始めるために必要なポイントをわかりやすくお伝えします。

Q. 対象となるグループは？
A. 仲間と一緒に健康づくり（介護予防）に取り組みたい、近所で活動したいと考えている地域の団体（自治会・老人クラブなど）や近所の仲良しグループなど（おおむね5人以上）。

Q. 講座の受講後は？
A. 自主的にグループで活動を継続してください。
茨木市では様々なフォローアップ体制を整えています。（P.24）

●講座の問合せ・申込先●
シニアプラザいばらきはつらつ事業事務局
電話：072−633−7770（火曜日～金曜日13:00～16:00）

2「ご近所型介護予防」をやってみよう

2-1 当日の流れ

自分達のグループにあったやり方や時間配分を決めましょう。

実施例

9:30 会場準備

9:55 出欠、体調チェック

10:00 準備体操・体操

11:00 休憩・整理体操

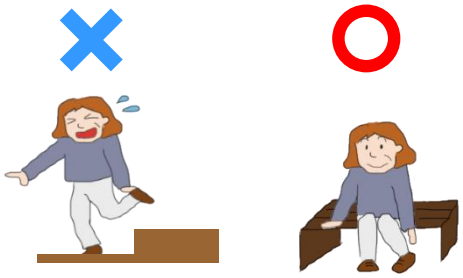
11:20 片付け・消灯 戸締り

2-2 会場の設営方法

以下の点に注意して会場の設営を行いましょう。

①会場出入口

下ばきを脱ぐ必要がある会場の場合、立ったまま靴を着脱するとバランスを崩して転倒につながる可能性があります。出入口付近に椅子を用意し、座ってから靴を着脱できると安心です。



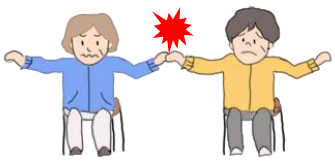
②手荷物置き場

手荷物を床に無造作に置くと、荷物に足を引っかけて転倒する可能性があります。
荷物を置く専用のスペースを用意するか、椅子の下に荷物用のカゴを用意する方法もあります。

③椅子の設置方法

参加者全員が気持ちよく体操を行うため、参加者同士が身体や手がぶつからないよう、椅子の配置を考えることも大切です。

手を横に広げるとぶつかってしまう



椅子をジグザグに配置するとぶつかりにくい

④「対面型」と「円陣型」

対面型

対面型はスペースを有効に使え、見本となる人が判りやすいです。

円陣型

参加者全員で教室を作っているという雰囲気づくりにつながります。

2-3 はつらつパスポートを活用しよう

はつらつパスポートは、65歳以上の方を対象に配付している茨木市介護予防手帳です。
ここでは、「ご近所型介護予防」での活用例を紹介します。

パスポート配付場所：長寿介護課（市役所本館2階14①窓口）
地域包括支援センターなど

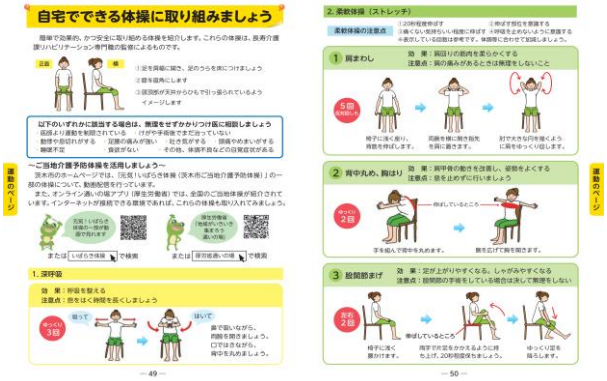
①緊急時の連絡先を把握する

緊急連絡先を記入し、毎回の活動時にパスポートを持参してもらえば、いざというときに連絡先を把握できます。

②血圧や歩数などを記録する

私のページの健康記録の欄に血圧や歩数を記載すると、普段の血圧や、体調等の変化もわかるようになります。

③ご近所型介護予防のテキストとして



ご近所型介護予防で取り組んだ体操を自宅で振り返るためのテキストとして活用できます。

④フレイルチェックの記録用紙として

フレイルチェックの値を記録しておくと、前回の数値と比較することができ、状態の維持改善の目安になります。

2-4 活動する前にチェックしよう

活動をする前に、参加者自身に体調チェックシートでその日の体調を確認してもらいましょう。

1 今日の体調はいかがですか？

よい　 いつもと変わらない　 悪い

悪い場合は、無理せず、見学するか参加を見合わせましょう。

2 体調チェックシート

1	医師より運動を制限されている	はい	いいえ
2	けがや手術後でまだ治っていない	はい	いいえ
3	じっとしていても動悸や息切れがする	はい	いいえ
4	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
5	吐き気がある	はい	いいえ
6	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
7	耳鳴りがする	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がまったくない	はい	いいえ
10	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
11	せきやたんが出て風邪気味である	はい	いいえ
12	胸が痛い	はい	いいえ
13	血圧180/110以上または上の血圧が80未満（安静時）	はい	いいえ
14	脈拍110/分以上または50/分以下である（安静時）	はい	いいえ
15	体温37.5℃以上または平熱比1℃以上である	はい	いいえ

1つでも「はい」がある場合

活動することによって体調を悪化させる恐れがありますので、参加は見合わせ、かかりつけ医等にご相談ください

すべて「いいえ」の場合

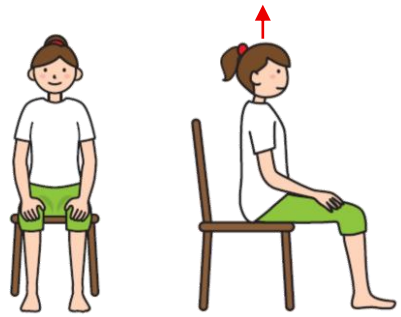
無理のない範囲で参加しましょう

2-5 活動の進め方

簡単で効果的、かつ安全に取り組める体操を紹介します。

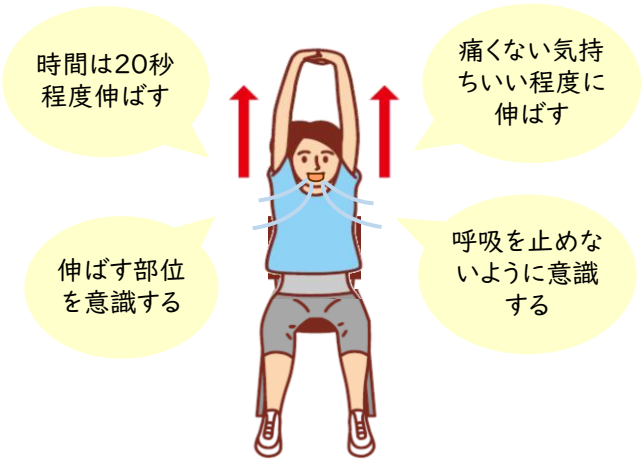
体操の基本姿勢

正面　横



①足を肩幅に開き、足のうらを床につけましょう
②膝を直角にします
③天井からひもで引っ張られているようイメージします

柔軟体操の注意点



筋力トレーニングの注意点

長寿介護課リハビリテーション専門職監修

～ご当地介護予防体操を活用しよう～

茨木市のホームページでは、「元気!いばらき体操（茨木市ご当地介護予防体操）」の一部の体操について、動画配信を行っています。
また、オンライン通いの場アプリ（厚生労働省）では、全国のご当地体操が紹介されています。インターネットが接続できる環境であれば、こちらの体操も取り入れてみましょう。

元気!いばらき体操の一部が
動画で見れます

または　いばらき体操　で検索

厚生労働省
「オンライン通いの場」アプリ

または　厚労省通いの場　で検索

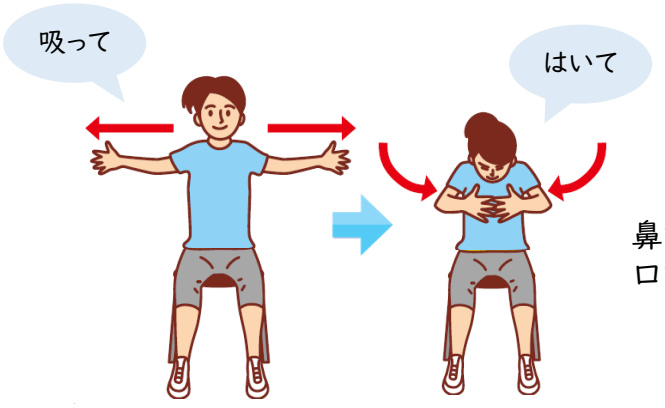
Ⅰ　準備体操・整理体操

※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。

①深呼吸

効果	呼吸を整える
注意点	息をはく時間を長くすること

ゆっくり
3回

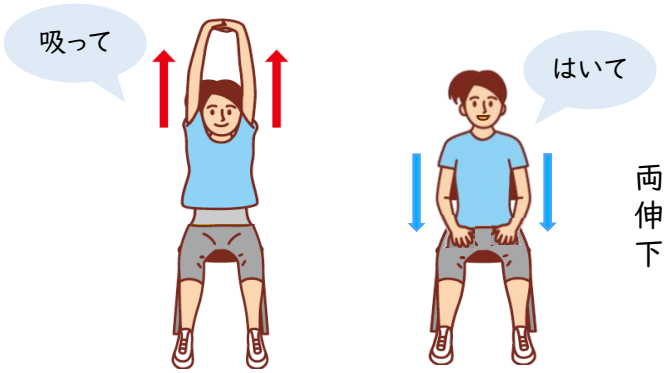


鼻で吸いながら、両腕を開きましょう。
口ではきながら、背中を丸めましょう。

②背伸び

効果	呼吸を整える、背筋を伸ばして呼吸しやすくする
注意点	息をはく時間を長くすること

ゆっくり
3回

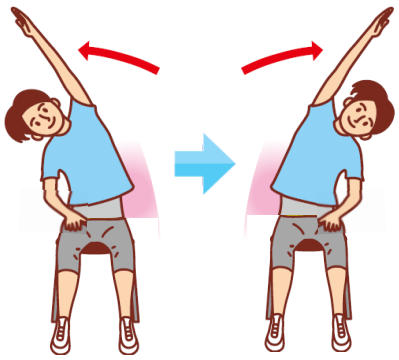


両手を組んで、息を吸いながら背伸びをしましょう。はきながら腕を下ろしましょう。

③体側伸ばし

効果	呼吸を整える、脇腹を伸ばして呼吸しやすくする
注意点	息をはく時間を長くすること

左右
3回



鼻で息を吸いながら、片手を上に上げ、息をはききるまで反対側に倒しましょう。息を吸いながら元の姿勢に戻りましょう。

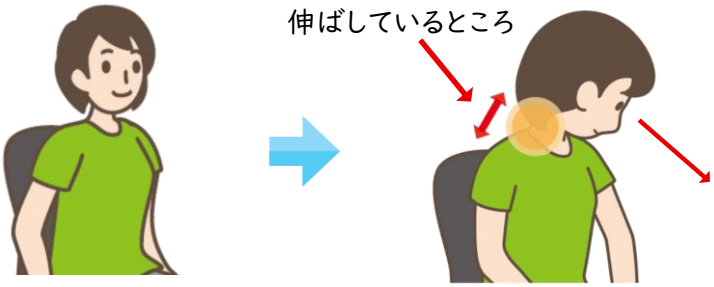
2 柔軟体操（ストレッチ）

※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。

①首すじ伸ばし

効果	首筋の筋肉を柔らかくする
注意点	首の痛みがあるときは無理をしないこと

左右
2回

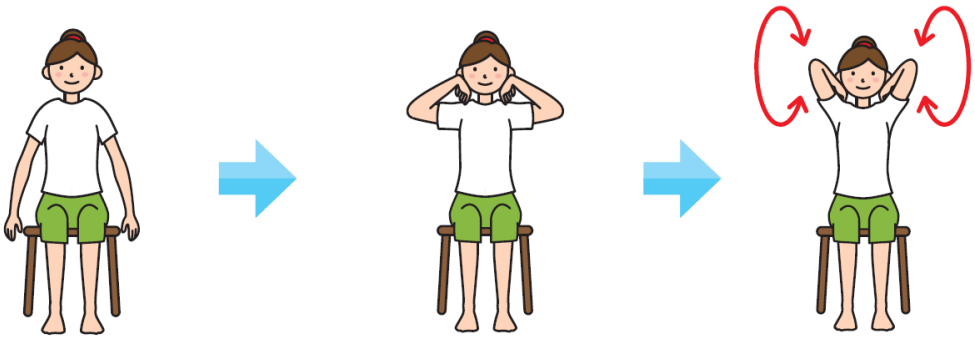


ななめ下を向いて20秒程度
保ちます。

②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。

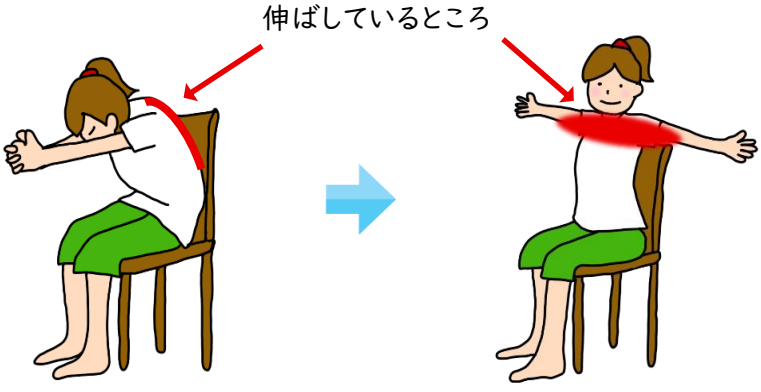
両腕を横に開き指
先を肩に置きます。

肘で大きな円を描く
ように肩をゆっくり回し
ます。

③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	息を止めずに行うこと

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。

④体幹ひねり

効果	背筋を伸ばす、体の横側を伸ばす
注意点	腰の手術をしている場合は決して無理をしないこと

左右
2回

胸の前で腕を組みます

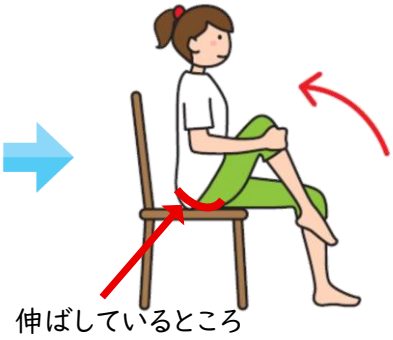
背筋を伸ばした状態で腰から
ゆっくりと左右に回し、20秒保ちます

⑤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こと

左右
2回

椅子に浅く腰かけます。



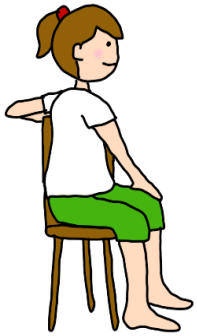
両手で片足をかかえる
ように持ち上げ、20秒
程度保ちましょう。

ゆっくり足を降ろします。

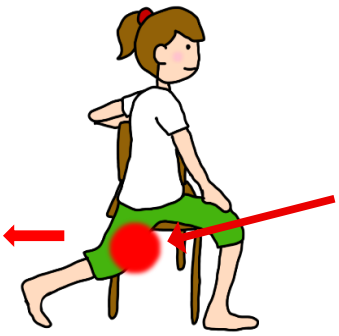
⑥股関節伸ばし

効果	股関節を伸ばし姿勢を良くする
注意点	椅子から落ちないよう背もたれを持つこと

左右
2回



椅子に横向きに座り背
もたれを持ちます。

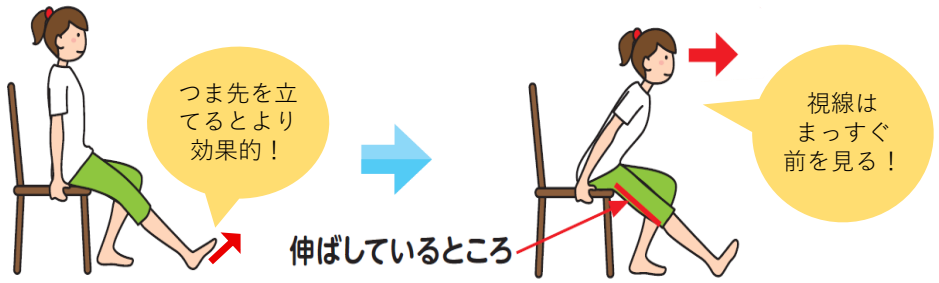


足をうしろにひき、20秒
程度保ちます。

⑦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すること

左右
2回



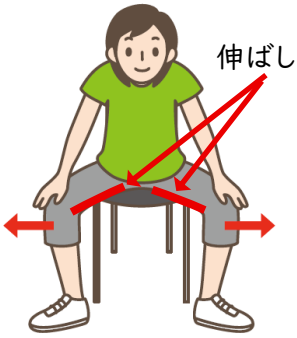
椅子に浅く腰かけて、
片足を前に伸ばします。

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。

⑧ふともも内側のストレッチ

効果	ひざ痛予防
注意点	背中を伸ばしたまま前に傾けること

2回

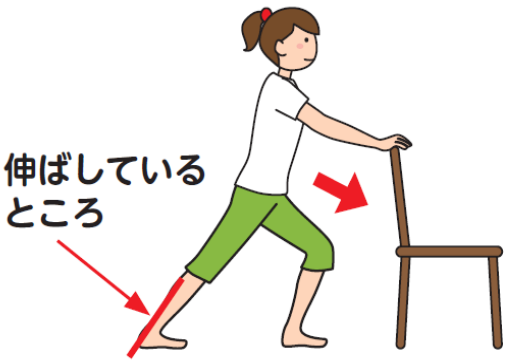


足を開き、両手を膝に置いて
身体を前に倒します。
20秒程度保ちましょう。

⑨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こと）

左右
2回



前の足に重心をかけるように
身体を前へ動かします。
20秒程度保ちましょう。

3 筋力トレーニング

声を出すことで
息を止めずに行う
ことができます

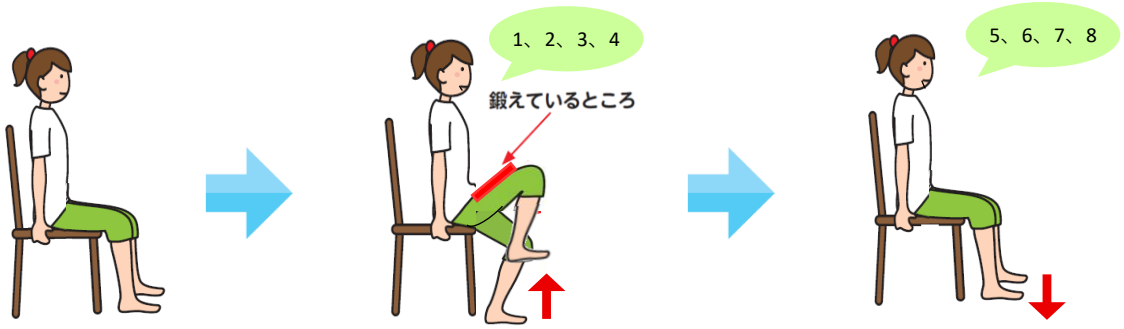
筋力トレーニングのポイント　「1、2、3、4」のかけ声で力を入れ、
「5、6、7、8」のかけ声で力をぬきます

※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。

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こと

左右
5回

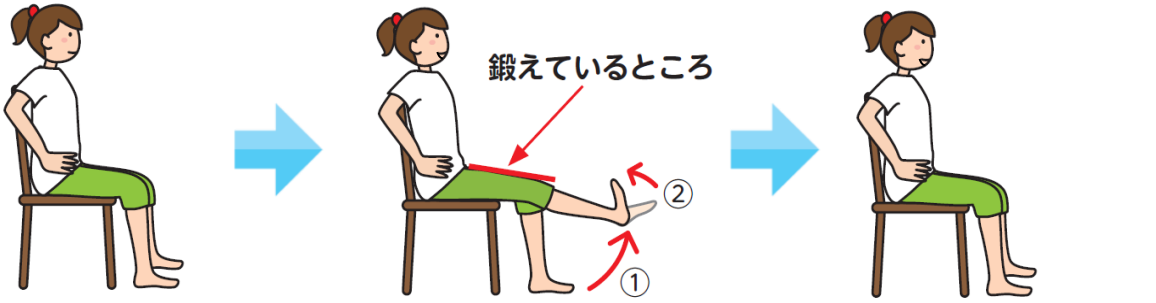


座面の横を両手で持ちます。　「1、2、3、4」で片足を持ち上げ　「5、6、7、8」でおろしましょう。

②膝伸ばし

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こと

左右
5回

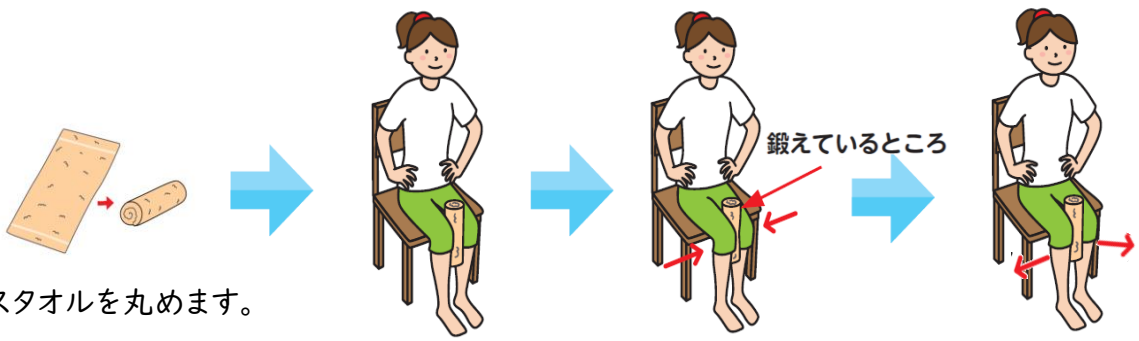


椅子に深く腰かけます。　①「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、
②つま先を手前に向けます。　「5、6、7、8」でおろします。

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うこと

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腹筋アップ

効果	姿勢の改善、腰痛予防
注意点	腰の痛みがあるときは無理をしないこと

5回

背中を丸めて視線を落とします。

「1、2、3、4」でお腹をへこましながら身体を起こします。

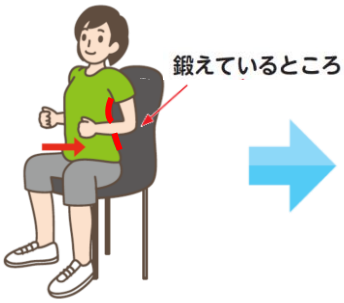
「5、6、7、8」で力をぬきます。

⑤背筋アップ

効果	背中の筋肉を鍛え姿勢を良くする
注意点	腰痛があるときは背中を反らせすぎないこと

5回

両手を伸ばし、身体を前に倒します。



「1、2、3、4」で身体を起こしながら肘をうしろへ引き、胸をひらきます。

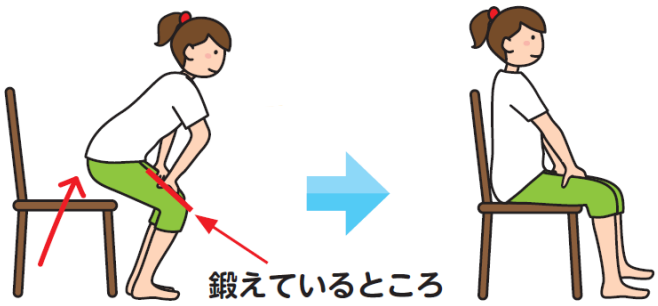
「5、6、7、8」で両手を伸ばし身体を前に倒します。

⑥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

椅子に深く座り足は肩幅に開きます。

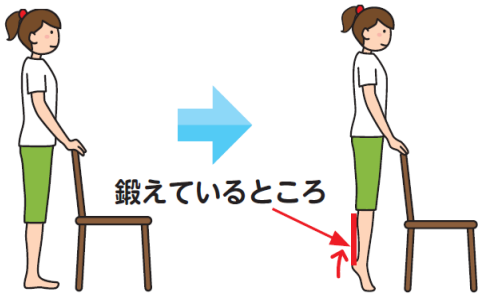


「1、2、3、4」でおしりをうかせ「5、6、7、8」でゆっくり座りましょう。

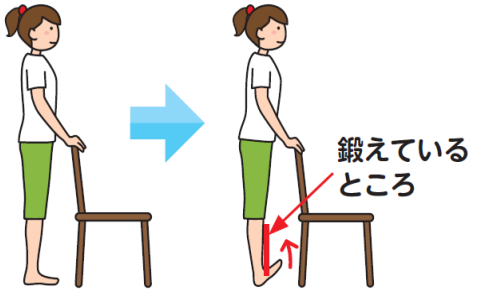
⑦かかと上げ･つま先上げ

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すること

それぞれ
5回



「1、2、3、4」でかかとをあげ
「5、6、7、8」でかかとをおろす。

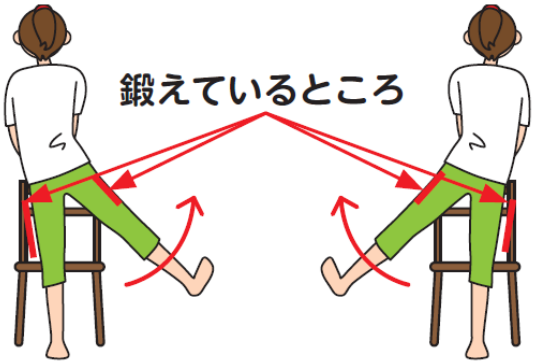


「1、2、3、4」でつま先をあげ
「5、6、7、8」でおろす。

⑧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注意すること

左右
5回



「1、2、3、4」で足をひらき
「5、6、7、8」で足をおろす。

⑨ももあげ

効果	歩幅を長くする、つまずきにくくする
注意点	身体が後方に傾かないよう注意すること

左右
5回

片足で椅子の背もたれを持って立ちます。

「1、2、3、4」でももをあげ

「5、6、7、8」でゆっくり足をおろします。

⑩タオルつぶし

効果	ひざ痛予防
注意点	ふともも内側に力を入れるよう意識しましょう

左右
5回

バスタオルを丸めます。

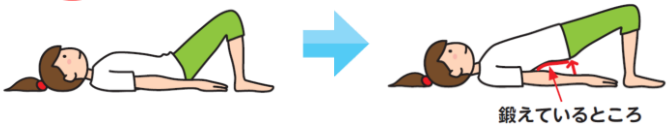
丸めたバスタオルを片足のひざの下に入れます。

「1、2、3、4」でバスタオルをつぶすように力を入れ、「5、6、7、8」でゆるめます。

⑪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



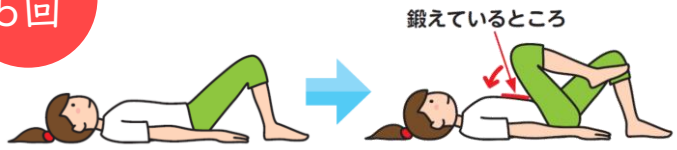
両ひざを立ててあおむけになります。

「1、2、3、4」でお尻を持ち上げ「5、6、7、8」でゆるめます。

⑫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」で足を下ろします。

⑬四つ這い運動

効果	体幹を安定させバランスをよくする
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

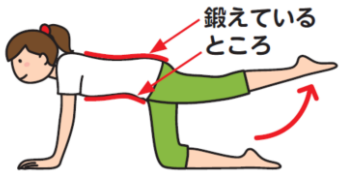
①片手上げ
（左右1回）

②片足上げ
（左右1回）

③前後移動
（1回）

開始姿勢

「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」で下ろします。



「1、2、3、4」で片足を上げ「5、6、7、8」で下ろします。

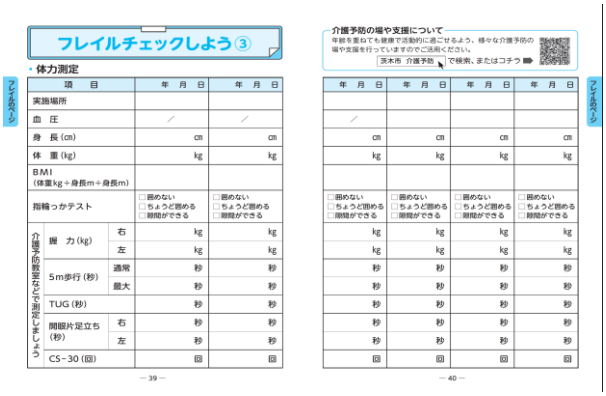
「1、2、3、4」で前進し、「5、6、7、8」で後進します。

3 フレイルチェックをしてみよう

はつらつ
パスポートに
測定値を記入で
きます

定期的なフレイルチェックは、ご自身の身体の状態や体力の変化を客観的に観察でき、身体を動かす意欲を高めることにもつながります。
はつらつパスポートにも掲載していますのでご活用ください。

フレイルの状態またはその可能性がある人に対し、フレイルから脱却し、元の元気な状態に戻ることを目指せるよう様々な支援を行っています（P.25）。地域包括支援センターや長寿介護課にご相談ください。


フレイルチェックしよう③

・体力測定

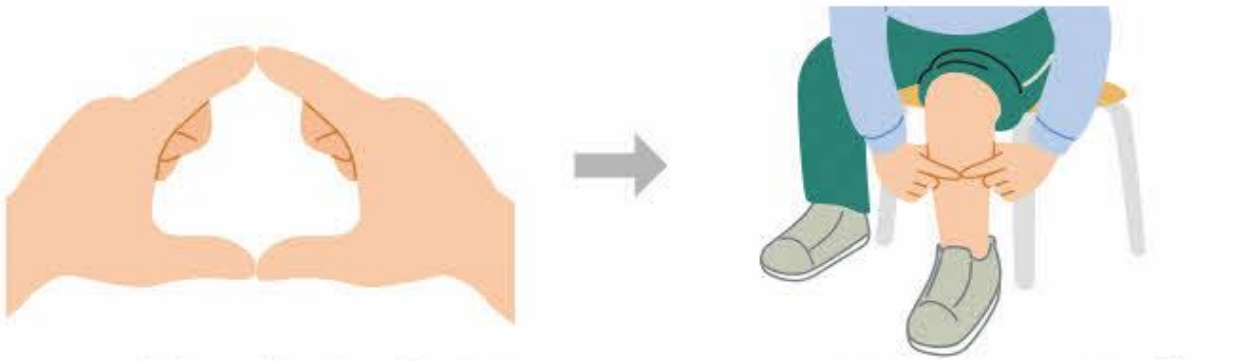
項目		年 月 日	年 月 日
実施場所			
血圧		／	／
身長(cm)		cm	cm
体重(kg)		kg	kg
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）			
指輪っかテスト		□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる
握力(kg)	右	kg	kg
	左	kg	kg
5m歩行(秒)	通常	秒	秒
	最大	秒	秒
TUG(秒)		秒	秒
開眼片足立ち(秒)	右	秒	秒
	左	秒	秒
CS-30(回)		回	回

介護予防の場や支援について

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
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

1 指輪っかテスト（ゆびわ）

サルコペニア（筋肉の減少）の目安となるテストです。


①両手の親指と人差し指で輪を作る

②ふくらはぎの一番太い部分に当てる

（出典）東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室より

2 基本チェックリスト

フレイルになっていないかを把握するためのチェックシートです。
体力測定と合わせて定期的に行いましょう。

		基本チェックリスト		
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
	2	日用品の買物をしていますか	□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
	4	友人の家を訪ねていますか	□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
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
	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
	8	15 分続けて歩いていますか	□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
	10	転倒に対する不安は大きいですか	□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
	12	BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)(18.5 未満で該当) BMI=	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
	14	お茶や汁物等でむせることはありますか	□はい	□いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	□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
	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
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
	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
	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
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
	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
	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
	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
	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

25問の該当数（　　の該当数）

☑ 0～3個　→ フレイルの心配なし
今の生活を継続しましょう

☑ 4～7個　→ プレフレイル
早めにフレイル予防に努めましょう

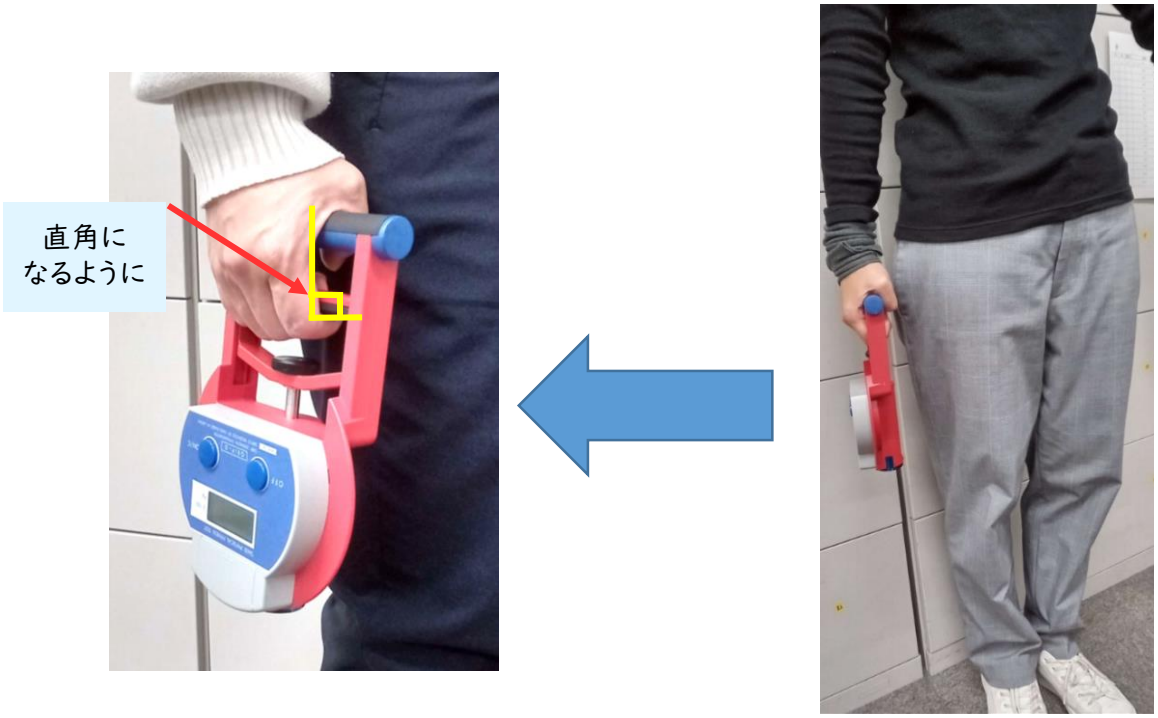
☑ 8個以上　→ フレイルの可能性あり
茨木市では、フレイルの予防やフレイルからの脱却を目指すための事業を行っています。気になる場合は早めに地域包括支援センターにご相談を！

（出典）佐竹昭介 基本チェックリストとフレイル 日本老年医学会55巻第3号(2018年3月)

3 体力測定

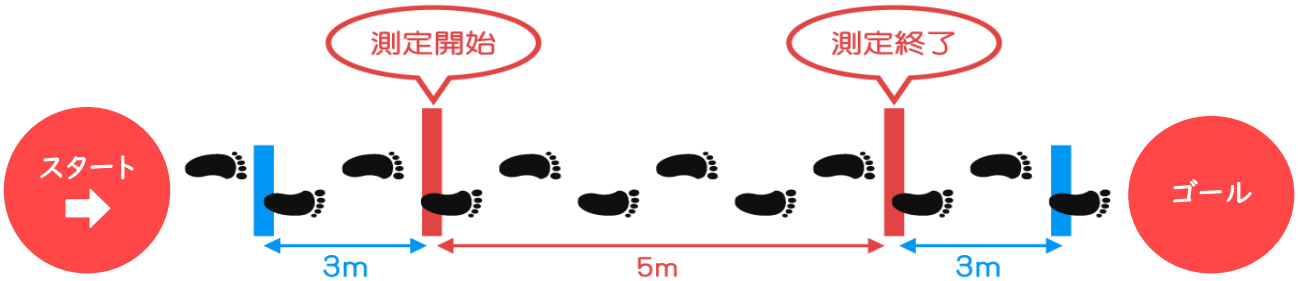
体力測定の実施方法を紹介します。安全に配慮し、体調と相談して実施しましょう。
体調チェックシート（P.7）や測定中止ケースに該当している場合は、測定を控えましょう。

① 握力測定



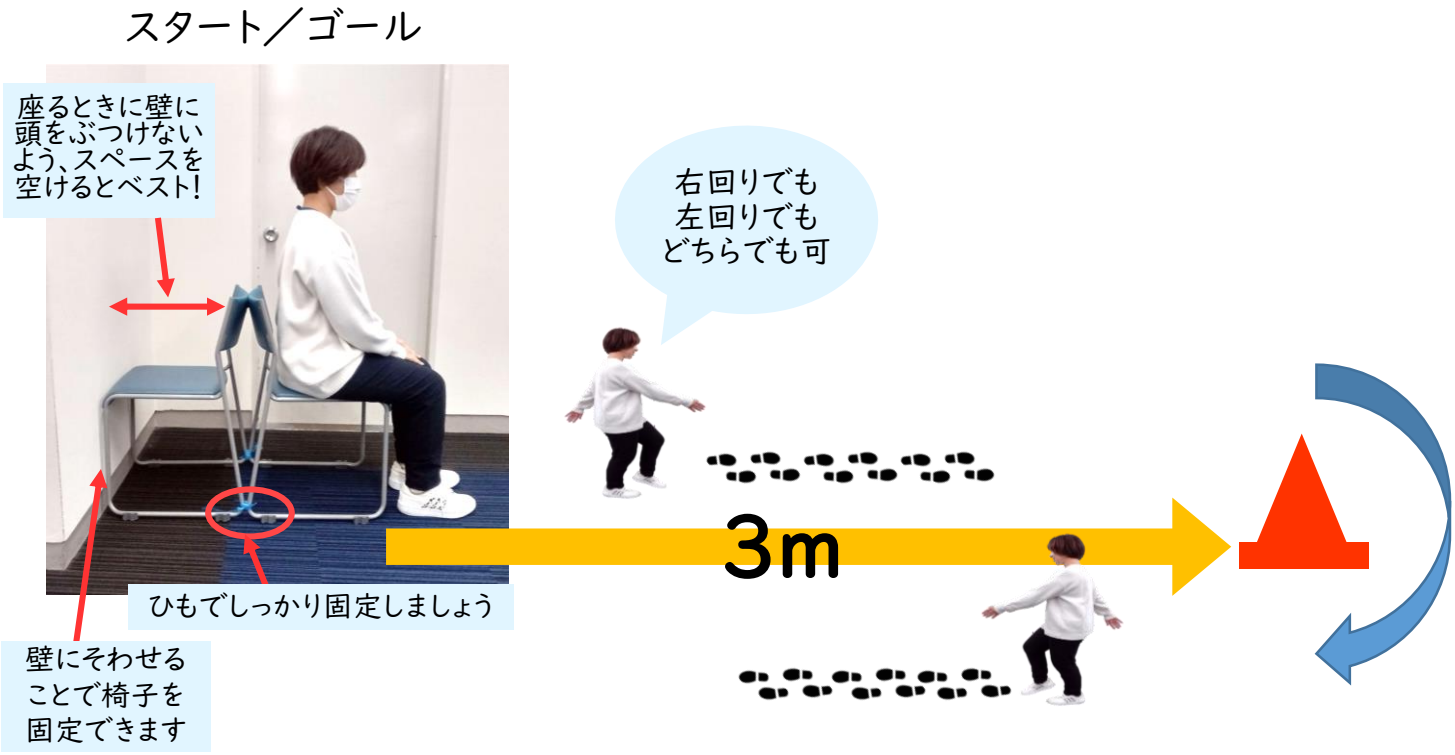
わかること	全身の筋力や上肢の筋力の目安となります
フレイル基準	男性28kg未満・女性18kg未満 （出典）国立長寿医療研究センター　介護予防ガイド　実践・エビデンス編
準備物	握力計（グリップ幅を調整できるもの）
測定方法	・両足を肩幅に開いて安定した立位姿勢をとる （立位が難しい場合は、坐位でも可） ・人差し指の指先から2番目の関節(PIP関節）が直角になるように、グリップ幅を調整する ・リセットボタンを押し、数値が0になっていることを確認する （アナログ計の場合は針を0kgに合わせる） ・測定する上肢は体から少し離しておく ・深く息を吸い、吐くタイミングと同時にできるだけ強く握力計を握り、息を吐ききるまで続ける ・表示された数値を記録する（小数点第2位を四捨五入） ・左右交互に2回ずつ行い、良いほうの値を記録する
測定中止ケース	・けがや骨折が完治していない場合 ・体に痛みがある場合 ・指や手首の変形・炎症がある場合 上記の理由で測定できなかった場合、「不可」と記録する
声かけの例	「大きく息を吸って、吐ききるまで強く握ってください」

② 5m歩行



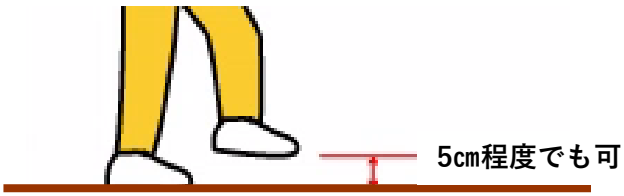
わかること	移動能力や歩行能力、転倒リスクなど
転倒リスク基準	4.4秒以上（最大歩行時） （出典）日本転倒予防学会資料より
準備物	ストップウォッチ・目印用テープ（2種類の色） 直線で11m確保できるスペース
測定方法	・予備路3mずつと測定区間5mの計11mを確保 ・予備路の外側に目立つ色のテープで目印を貼り、測定区間の両端に別の色のテープで目印を貼る ・1回目は、予備路の端から端まで歩いてもらう（通常歩行） ・2回目は、予備路の端から端までなるべく速く歩いてもらう（最大歩行） ・足が測定区間始まりのテープに乗ったもしくは超えた時点から、足が測定区間終わりのテープに乗ったもしくは超えた時点の所要時間を測定する（小数点第2位を四捨五入） ・11m確保できない場合でも、予備路は最低1mずつ確保することとし、この際、壁などへの衝突に注意すること ・普段から歩行補助具（杖や歩行器）を使っている場合は、測定時に使用してもよい
測定中止ケース	・けがや骨折が完治していない場合 ・体に痛みがある場合 上記の理由で測定できなかった場合、「不可」と記録する
声かけの例	「前方の（目立つ色の）テープまで、いつも通りの速さで歩いてください（通常歩行）」 「前方の（目立つ色の）テープまで、できるだけ速く歩いてください（最大歩行）」

③ TUG（Timed Up & Go test）



わかること	総合的な運動機能（下肢筋力・バランス能力・歩行能力）
転倒リスク基準	13.5秒以上 （出典）国立長寿医療研究センター　介護予防ガイド　実践・エビデンス編
準備物	ストップウォッチ・ひじ掛けのない椅子・コーン
測定方法	・椅子の前脚部からコーン前端までの距離を3mとする ・スタート前の姿勢は、椅子の座面に深く座り、両手を膝の上に置いておく（床に足がつく程度に浅く座るのは可） ・対象者の身体が動いた瞬間から、立ち上がり、コーンを回ってお尻が座面に触れるまでの時間を測定する（小数点第2位を四捨五入） ・できるだけ速く歩いてもらうが、走らないこと ・コーンを回るときと椅子に座るときに転倒しやすいため、測定者は2人で実施することが望ましい（1人は椅子付近、1人はコーン付近で見守り） ・普段から歩行補助具（杖や歩行器）を使っている場合は、測定時に使用してもよい
測定中止ケース	・けがや骨折が完治していない場合 ・体に痛みがある場合 上記の理由で測定できなかった場合、「不可」と記録する
声かけの例	「無理のない範囲でできるだけ速く回ってください」 「よーいスタート」ではなく、対象者のペースでスタートしてもらうこと

④ 開眼片足立ち



わかること	バランス能力・姿勢を保つ力
転倒リスク基準	15秒未満：転倒に注意、5秒未満：転倒リスク高い （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
準備物	ストップウォッチ
測定方法	・片足を床から浮かした状態で行う ・浮かす足は前でも後ろでも構わない ・測定前に数回練習し、左右ともに1回ずつ測定する（小数点第2位を四捨五入） ・手の位置はどこでもよい ・転倒リスクがあるため、壁や椅子の背もたれなどが手に届く場所で行う ・片足立ちになったときから計測し、計測時間は最長60秒までとする ・終了の条件は、①浮かした足が支え足や床に触れた場合、②壁等に手をついた場合、③支え足の位置がずれた場合
測定中止ケース	・けがや骨折が完治していない場合 ・体に痛みがある場合 上記の理由で測定できなかった場合、「不可」と記録する
声かけの例	「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください」 「よーいスタート」ではなく、対象者のペースでスタートしてもらうこと。 （複数人同時に測定する場合は、一斉スタートでも可） 秒数を知らせるのは構わないが、「頑張って」「もう少し」などの声かけはしないこと

⑤ CS-30（30秒椅子立ち上がりテスト）

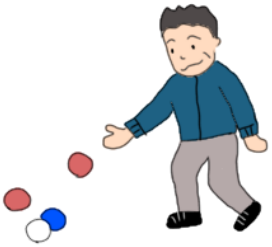
わかること	下肢筋力
転倒リスク基準	14.5回未満 （出典）地域在宅高齢者における転倒予測テストとしてのCS-30の有用性　川端悠志ら
準備物	ストップウォッチ・ひじ掛けのない椅子（座面高40cm程度）
測定方法	・30秒間で何回立ち座りできるかを測定 ・両手は腕組みして胸の前につける（変法：難しい場合は腰やひざに両手を置いてもよいが、その場合は数字に〇をつけるなど分かるようにしておく） ・5～10回程度立ち座りの練習を行い、測定は1回のみ行う ・開始時は踏ん張れる程度に床が足につくよう浅く座っておく ・立ち上がったときに、体幹と膝が最大限に伸びていない場合や、座り込んだときにお尻が座面に設置していない場合はカウントしない ・最後の30秒の時点で立ち上がり始めている場合は、その分を1回としてカウントする
測定中止ケース	・けがや骨折が完治していない場合 ・腰やひざに痛みがある場合、上記の理由で測定できなかった場合、「不可」と記録する
声かけの例	「無理のない範囲でできるだけ早くひざを伸ばして立ち上がって、また椅子に座ってを繰り返してください」 「よーいスタート」ではなく、対象者のペースでスタートすること。 （複数人同時に測定する場合は一斉スタートでも可） 秒数を知らせるのは構わないが、「頑張って」「もう少し」などの声かけはしないこと

4 フォローアップ体制

ご近所型介護予防を継続的に取り組んでいただけるよう、茨木市では様々な支援を行っています。積極的にご活用ください。

1 いつもと違う活動を取り入れたい！

「はつらつ出張講座」が活用できます。
講座では、転倒防止や認知機能低下予防の体操、ニュースポーツなどの講師を派遣します。
またフレイルチェックとして、このマニュアルのフレイルチェックページに掲載している体力測定を実施しています。（P.19）
年度内3回までご利用いただけますので、ご活用ください。
（対象：おおむね10人以上の市内団体グループ）



➡ 問合せ先 シニアプラザいばらき TEL&FAX：072-633-7770（火～金曜日13時～16時）

2 介護予防のことをもっと学びたい！

「介護予防指導者フォローアップ研修」が活用できます。
この研修では、介護予防のために必要な講義や実技を行っています。
学んだことを普段の活動にプラスしていただければ、より充実したものにすることができます。
広報いばらきなどで開催案内していますので、積極的にご参加ください。

➡ 問合せ先 シニアプラザいばらき TEL&FAX：072-633-7770（火～金曜日13時～16時）

3 仲間を増やしたい！

「元気！いばらきマップ」が活用できます。
このマップでは、地域で開催されている高齢者を対象とした活動を紹介しています。
ご近所型介護予防の取り組みを掲載することで、新しい仲間が増えるかもしれません。積極的にご活用ください。

➡ 問合せ先 茨木市長寿介護課 TEL：072-620-1637
FAX：072-622-5950 E-mail：keroyan@city.ibaraki.lg.jp

4 リハビリなどの専門職からアドバイスが欲しい！

「ご近所型介護予防」に取り組まれているグループに対し、市のリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）や管理栄養士が、安全な運営に関することや、体操、栄養に関するアドバイス、フレイルチェックを行う方法などをお伝えします。

➡ 問合せ先 茨木市長寿介護課 TEL：072-620-1637
FAX：072-622-5950 E-mail：keroyan@city.ibaraki.lg.jp

5

フレイルが心配になったとき

茨木市ではフレイルの状態またはその可能性がある人に対し、フレイルからの脱却をめざせるよう個別型または集団型の支援を行っていますのでご活用ください。

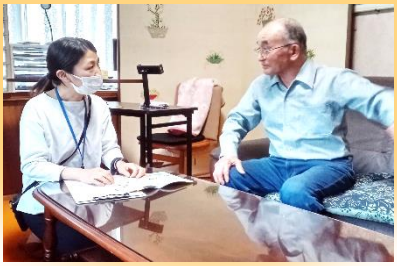
- 対　象：65歳以上の市内在住者
- 利用料：無料

短期集中運動教室（集団型）

自宅でもできる運動方法をお伝えする集団型の教室です。
広報いばらき、市ホームページで開催案内します。

リハビリ専門職・管理栄養士同行訪問（個別型）

リハビリ専門職や管理栄養士が地域包括支援センター職員やケアマネジャーとご自宅を訪問し、活動的な暮らしに必要なアドバイスを行います。



- 対　象：事業対象者、要支援1・2（ケアプランに基づいて利用するサービスです）
- 利用料：無料

短期集中リハビリトレーニング（個別型）

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（個別型）

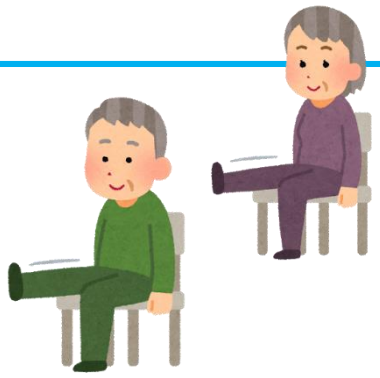
管理栄養士がご自宅を訪問し、これまでの食事をちょっとひと工夫する方法など、栄養改善に向けたアドバイスを行います。

【短期集中リハビリトレーニング**利用者の声**】K様　73歳　女性　両人工ひざ関節全置換術後
退院後は床からの立ち上がりができませんでしたが、短期集中リハビリトレーニングで練習して、何もつかまらずに立ち上がれるようになったことで自信がつきました。いまでは、筋肉の貯筋を意識して、できるだけ自転車に乗って外出しています。

➡ 問合せ先　茨木市長寿介護課　TEL：072-620-1637

参考資料1

ご近所型介護予防教室



　いつまでも健康で元気に過ごすため、身体を動かす体操を行っています。運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください。
みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

日時	
場所	
費用	
持ち物	

写真
地図など

●連絡先

●電話番号

●メールアドレス

緊急対応マニュアル(例)

参考資料２

事故発生

↓

脈・呼吸の有無 → なし → AED・心肺蘇生法＋119番通報

↓ あり

症状の確認
〇意識の障害(返事がないまたはおかしい)
〇けいれん(けいれんがとまらない)
〇けが・やけど(大量の出血を伴うけがや広範囲なやけど)
〇吐き気(冷や汗を伴うような強い吐き気)
〇飲み込み(物をのどに詰まらせた)
〇事故(転落・転倒などで強い衝撃を受けた)

↓ あり

↓ なし

安全な場所に移動・経過観察

119番通報
①「救急車が必要です」とはっきり伝える
②住所:救急車が来てほしい場所を伝える
③司令員の指示に従い、症状・年齢・性別などを伝える
④適切な応急手当の方法の指示があれば可能な限り実施する

↓

救急車が到着したら伝えること
①救急車が到着するまでの様子
②応急手当の実施内容
③持病やかかりつけ医、など→救急車にスタッフが同乗する

↓

家族への連絡
〇〇にて〇〇さんがけがをされました。〇〇病院へ向かいます。
症状は〇〇です。