



介護予防手帳

はつらつパスポート

～みんなで元気編～



「元気！いばらき体操」PRキャラクターケロちゃん



茨木市

「はつらつパスポート」について

茨木市と茨木市医師会、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
連絡会等が協力して作成しました。



みんなで元気編

対象 65歳以上のすべての市民

特徴

- 健康や日常生活に関する記録
- フレイルチェック
- 介護予防のための情報
- 認知症に関する情報

配布

- 長寿介護課
- 地域包括支援センター
- 介護予防教室

みんなで連携編

対象 総合事業対象者及び要支援・要介護認定を受けている市民

特徴

- 医療と介護に関する情報共有手帳
- 本人や医療・介護スタッフ等が記入し、関係者の円滑な連帯・連絡に活用
- 災害時に役立つ避難所情報を掲載

配布

- 長寿介護課
- 地域包括支援センター
- ケアマネジャー

いばらきほっとナビ ご活用ください

市内の介護予防のための情報（高齢者のための地域情報）や、
医療・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

で **検索**



私のプロフィール

記入日 年 月 日

ふりがな

性別 男 ・ 女

氏名

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

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「大切なこと」メモ

書いてみよう



認知症への備えとして、大切にしていること、人にわかってほしいことをメモしておきましょう。

全部書かなくてもOK。一つのメモが貴重です。

その時々状況を書き足していきましょう。

呼び名は (こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在は	
私の大切なものは	
私のふるさとや なつかしい土地は	
私の大切な思い出は	
私が行きたいところは	
私の楽しみ、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	
好きな一曲、好きな音は	

私がリラックスできるのは	
私がイライラするのは	
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	
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	
好きなことば	
その他、自由に私が伝えたいこと、知ってほしいこと	

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

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

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

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

フレイルって何だろう？

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。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。フレイルには「社会的フレイル」「身体的フレイル」「心理的・認知的フレイル」の3つの種類があり、お互いに影響し合っていると考えられています。



『社会的フレイル』

閉じこもり
生活範囲の減少
社会や家庭での役割減少など

『身体的フレイル』

運動器の機能低下や
低栄養状態、
口腔機能低下など



『心理的・ 認知的フレイル』

うつ、認知機能低下など



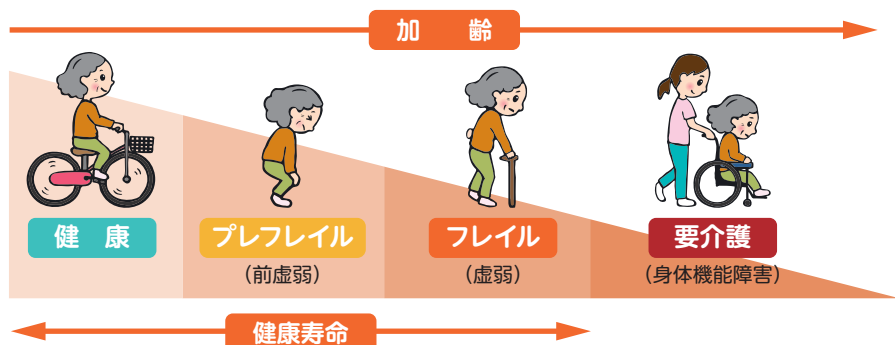
(出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室より

健康寿命を延ばすために

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。健康寿命を延ばすためには、フレイルの兆候を早期に発見することがとても大切です。

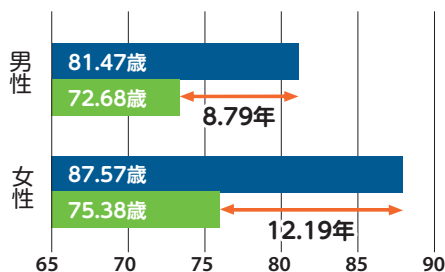
「外出の回数が以前よりも減った」「おいしいものが食べられなくなった」「歩く速度が以前よりも遅くなってきた」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

このような兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、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



■ 平均寿命 ■ 健康寿命

フレイル対策を行うことが、要介護状態になることを予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。

(出典) 平均寿命：厚生労働省令和3年簡易生命表の概況より (2021年)

(出典) 健康寿命：厚生労働省第16回健康日本21 (第二次) 推進専門委員会資料3-1より (2019年)

フレイルを予防しよう



社会参加

【趣味・ボランティア・就労など】

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かっています。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入室したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

副菜

野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます



主食

ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割に

フレイル予防の3本柱

社会参加、運動、栄養の3つの柱をバランスよく生活の中に取り入れることが大切です

運動



【身体活動・運動など】

しっかり、たっぷり歩く筋力も！ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げるができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

栄養



【食・口腔機能】

バランスの良い食事
口腔機能の維持！

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも大事です。

(出典) 公益財団法人東京都医師会HPより

フレイルチェックしよう①

●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。

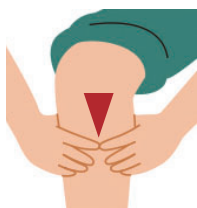
1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



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。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

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より

●基本チェックリスト

ご自身がフレイルになっているかどうかの目安を知ることができます。

25問の該当数

0～3個 ⇒ フレイルの心配なし

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、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3号(2018年7月)



「基本チェックリスト」36～37ページ

フレイルチェックしよう②

●基本チェックリスト

あなたのフレイル度をチェックしましょう。4か月に1回程度チェックすることで自身の変化を捉えることができます。

		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＝ 該当 非該当		BMI＝ 該当 非該当		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	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

		質問項目	／		／		／	
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
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 (の該当数)

項目	該当の基準	／	／	／
フレイル	問 1～25のうち8以上	／25	／25	／25
運動器の機能	問 6～10のうち3以上	／5	／5	／5
栄養状態	問 11～12のうち2以上	／2	／2	／2
口腔機能	問 13～15のうち2以上	／3	／3	／3
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
認知機能	問 18～20のうち1以上	／3	／3	／3
心の健康	問 21～25のうち2以上	／5	／5	／5

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		<input type="checkbox"/> 囲めない <input type="checkbox"/> ちょうど囲める <input type="checkbox"/> 隙間ができる	<input type="checkbox"/> 囲めない <input type="checkbox"/> ちょうど囲める <input type="checkbox"/> 隙間ができる	
介護予防教室などで測定しましょう	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

年 月 日	年 月 日	年 月 日
/	/	/
cm	cm	cm
kg	kg	kg
<input type="checkbox"/> 囲めない <input type="checkbox"/> ちょうど囲める <input type="checkbox"/> 隙間ができる	<input type="checkbox"/> 囲めない <input type="checkbox"/> ちょうど囲める <input type="checkbox"/> 隙間ができる	<input type="checkbox"/> 囲めない <input type="checkbox"/> ちょうど囲める <input type="checkbox"/> 隙間ができる
kg	kg	kg
kg	kg	kg
秒	秒	秒
秒	秒	秒
秒	秒	秒
秒	秒	秒
秒	秒	秒
秒	秒	秒
回	回	回

体力測定で分かること

血 圧	<p>正常血圧 120／80未満 高値血圧 130～139／80～89 高血圧 140／90以上 (出典)日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019より</p>
身長・体重 BMI	<p>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</p>
指輪っか テスト	<p>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</p>
握 力 (kg)	<p>全身の筋力や体力との関連性が高く、健康度の指標として用いられます。 フレイル基準：男性28kg未満、女性18kg未満 (出典)国立長寿医療センター・東浦町 健康長寿テキスト第2版 2020年</p>
5m歩行 (秒)	<p>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：4.4秒以上 (出典)日本転倒予防学会資料より</p>
TUG (秒)	<p>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</p>
開眼片足立ち (秒)	<p>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、特に5秒未満は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</p>
CS-30 (回)	<p>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</p>

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) 平成26年5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」より



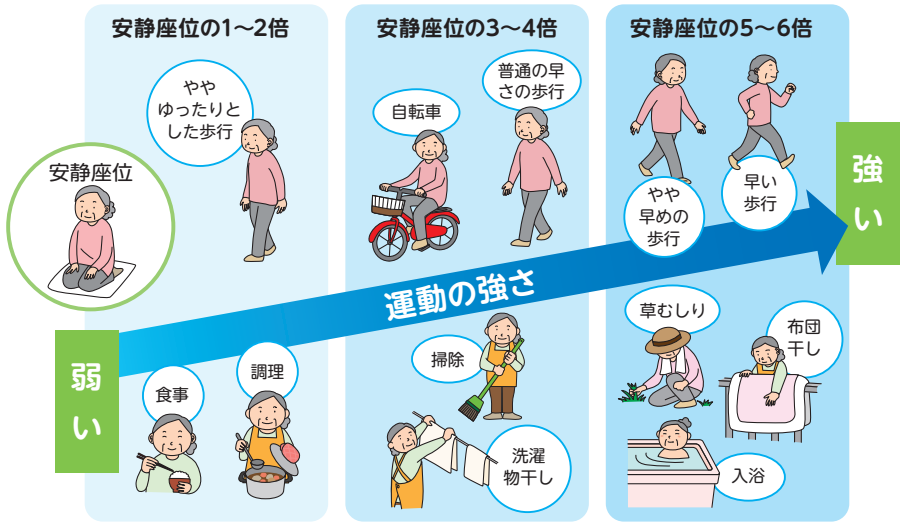
参考値はあくまで目安となりますので、あまり数字に左右されるのではなく、ご自身が以前と比べて体力がどう変化しているのか、これからどう変化するのかをチェックすることが大切です。

また、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（68ページ）や長寿介護課などに相談しましょう。

家事動作は大切な「運動」です

掃除、洗濯、調理、買い物などの家事動作は心身の状態の維持向上のための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などを行えば、運動していることと同じです。



規則的な生活をしましょう

規則的な生活は、身体のリズムを整え、良質な睡眠にもつながります。



朝起きたらできるだけ朝日を浴びましょう



日中は、できる範囲で身体を動かしましょう



入浴は寝る1~2時間前にぬるめのお湯でゆっくり入りましょう



早めに睡眠しましょう

自宅でできる体操に取り組みましょう

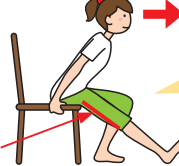
1 ふともも裏側のストレッチ 【左右3回ずつ行いましょう】



椅子に浅く腰かけて、
片足を前に伸ばします。



伸ばしているところ



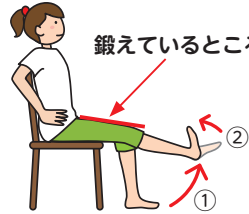
視線は
まっすぐ
前を見る！

背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を前に
倒し20～30秒間姿勢を保ちましょう。

2 ひざのばし 【左右10回ずつ行いましょう】



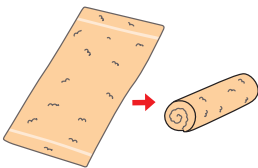
椅子に深く腰かけます。



鍛えているところ

①ゆっくりとひざを伸ばし、
②つま先を手前に向けます。

3 ふとももはさみ 【10回行いましょう】



バスタオルを丸めます。

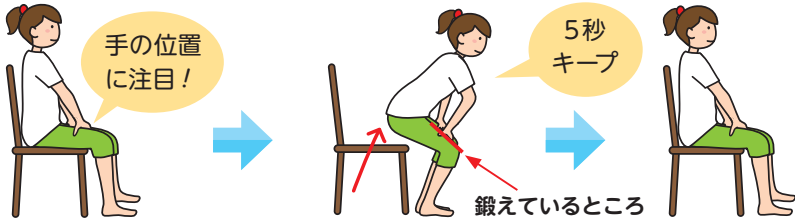


丸めたバスタオルを両足で挟みます。



鍛えているところ

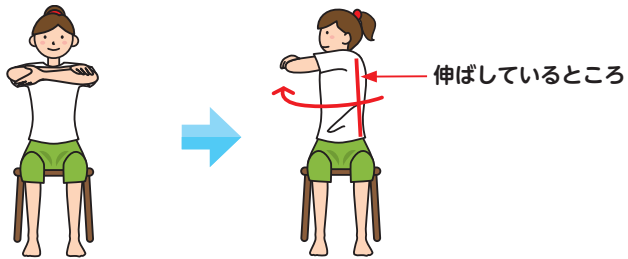
4 スクワット
【ゆっくり10回行いましょう】



椅子に深く座り、足は肩幅に開きます。

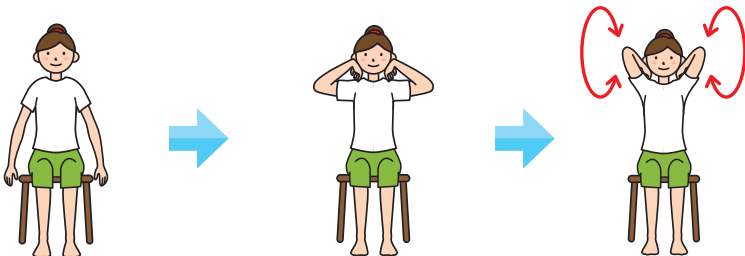
お尻をうしろに突き出したまま少し浮かせて止めます。

5 体幹ひねり
【左右5回ずつゆっくり行いましょう】



背筋を伸ばした状態から、体幹をゆっくり左右に回していきます。

6 肩まわし
【10回行いましょう】

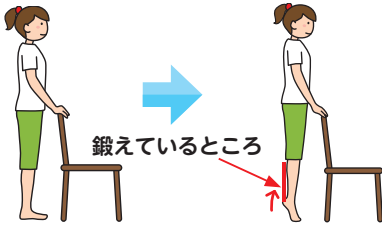


椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。

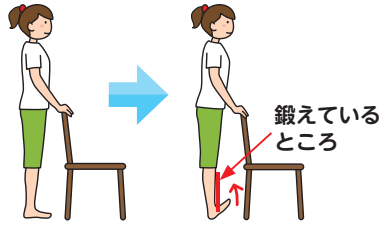
両腕を横に開き指先を肩に置きます。

肘で大きな円を描くように肩を回します。

7 かかと上げ・つま先あげ
【それぞれ10回ずつゆっくり行いましょう】

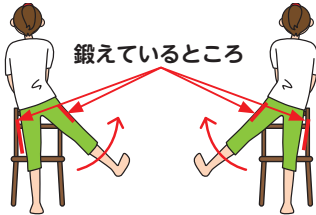


椅子の背もたれを持って立ち、かかとの上げ下げを行います。



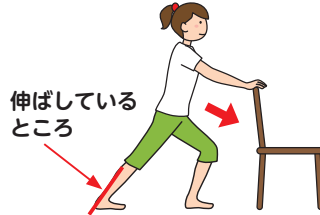
つま先の上げ下げを行います。

8 足の外ひらき
【左右10回行いましょう】



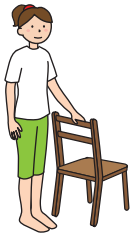
つま先を正面に向けたまま片足を開きます。

9 アキレス腱ストレッチ
【左右10回行いましょう】

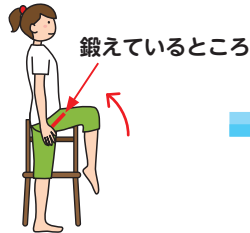


前の足に重心をかけるように前へ動かします。

10 ももあげ
【左右10回ずつ行いましょう】



片手で椅子の背もたれを持って立ちます。

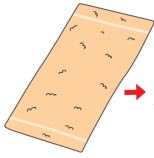


背もたれを持った手の反対足のふとももを持ち上げます。



ゆっくり足をおろします。

11 タオルつぶし
【左右10回ずつ行いましょう】



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。



丸めたバスタオルをつぶすように足に力を入れます。

12 お尻上げ
【ゆっくり10回行いましょう】



両ひざを立ててあおむけになります。



鍛えているところ

お尻を持ち上げます。

13 片足腹筋
【左右10回ずつ行いましょう】



あおむけになって両ひざを立てます。



鍛えているところ

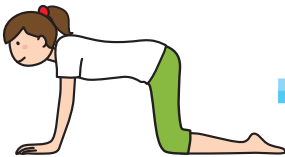
片足のひざをおなかに近づけます。

14

四つ這い運動

【それぞれ5回ずつゆっくり行いましょう】

開始姿勢

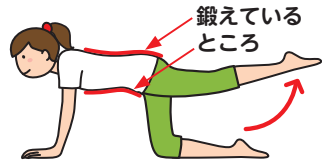


①片手上げ



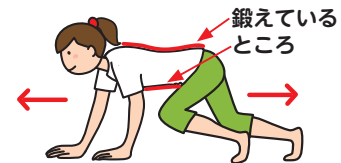
片手を上げて下ろします。

②片足上げ



片足を上げて下ろします。

③前後移動



前後に1・2・3と数えて移動します。

運動のページ

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しましょう

- 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

※茨木市ホームページに、体操の解説動画（ピアノ伴奏つき）を配信しています。ぜひご利用ください。



または で検索



水分補給も忘れずに！

はじめましょう低栄養予防



食が細くなりがちな高齢期においては「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことが低栄養や筋力・体力の低下を防ぎ、健康寿命を延ばすことにつながります。

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

食欲がないときは、おかずを優先しましょう。

肉



強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3～4枚。

魚介



血圧を下げるタウリンが豊富です。1日1切れ食べましょう。

油脂



効率のよいエネルギー減となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

卵



タンパク質食品の王様、卵を1日に1個食べましょう。

海藻



1日に1品、海藻のメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品



骨が元気になる習慣は、カルシウムがいっぱい。1日1本の牛乳から。

大豆や大豆製品



抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3～1/2丁。

緑黄色野菜



緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生でなく調理してたくさん摂りましょう。

朝・昼・晩の3食食べましょう。

いも



1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。

果物



1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

低栄養状態を判断する指標

1 体重の変化

体重減少率で低栄養の程度が分かります。1～6か月以内に3%以上の体重の減少が認められる人は注意が必要です。

体重減少率の求め方

$$(\text{通常体重} - \text{現在の体重}) \div \text{通常体重} \times 100$$

体重減少率からみる低栄養のリスク

期間	低リスク	中リスク	高リスク
1か月	変化なし 減少3%未満	3～5%未満	5%以上
3か月		5～7.5%未満	7.5%以上
6か月		7.5～10%未満	10%以上

2 BMI

BMIとは身長と体重から肥満度を算出した体格指数のことです。

BMIが20未満、かつ、ここ6か月間で2～3kg以上の体重減少がある方は注意が必要です。

BMIの求め方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長はメートルに直してから計算しましょう。

例えば、身長165cm、体重50kgの場合
「 $50 \div 1.65 \div 1.65 = 18.4$ 」となります。

目標とするBMIの範囲

50～64歳
20.0～24.9

65～74歳
21.5～24.9

75歳以上
21.5～24.9

食生活チェックシート

※あなたの食生活についてお尋ねします。

選択肢（はい・いいえ等）に○をつけてください。

1	食事をおいしく食べていますか
2	1日に3回、ほぼ決まった時間に食事をしてしていますか
3	毎食、ごはん・パン・麺、いずれかを食べていますか
4	毎食、魚類・肉類・卵・大豆製品、いずれかを食べていますか
5	毎食、野菜・きのこ類・海藻類、いずれかを食べていますか
6	毎日、牛乳か乳製品（ヨーグルト・チーズ）を食べていますか
7	毎日、果物を食べていますか
8	1日に水・お茶を1リットル飲んでいきますか
9	食材購入（買物）に負担を感じていますか
10	食事作りに負担を感じていますか
11	食事をとる時、かむことに支障がありますか
12	食事をとる時、飲み込むことに支障がありますか
13	間食をとりますか
14	アルコールを飲みますか

記入日 年 月 日		記入日 年 月 日		記入日 年 月 日	
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ
はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ

栄養改善

食事の記録 ~食べたものに○をつけましょう~

日付		主食			主	
		ごはん	パン	麺類	魚	肉
						
記入例	朝食	○				
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					

1日の
目安量

ごはんなら
普通茶碗3杯



肉うす切り3枚
魚1切れ



菜		副 菜	牛乳・乳製品	果 物
卵	大豆・大豆製品	野菜・いも・きのこ 海藻・小魚料理の鉢(皿) 数だけ塗る		
				
	○納豆	●みそ汁の具 ●めかぶ ○		●みかん
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		

<p>卵1個 豆腐なら1/3丁</p> 	<p>小鉢(小皿)で 5鉢(5皿)</p> 	<p>牛乳 100~200ml ヨーグルト 70g (小1パック)</p>	<p>りんごなら 中1/2個 バナナなら 中1本 みかんなら 中2個</p>
---	---	---	--

口腔機能チェック



半年前に比べて、
固いものが
食べにくくなった



かむ働きが低下している

- 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ↓
- 歯周病やむし歯が進行している
- 食べやすい物ばかりで栄養がたよる
- 筋力が低下しているため、あまりかまずに飲み込んでしまい、消化が悪くなる

歯科受診



お茶や
汁ものなどで
むせることがある



飲み込む働きが低下している

- 舌の動きが弱くなっている
- 口から食べ物がこぼれる
- ↓
- ごえんしやすく、肺炎になりやすい
- 外食しづらくなる

けんこう 健口体操

(55ページ)



口の渇きが
気になる



唾液の分泌が低下している

- 口の中が乾燥している
- ↓
- 飲み込みにくくなる
- 口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周疾患が進みやすくなる

唾液腺 マッサージ

(56ページ)



健口(けんこう)体操

楽しく美味しく安全に食べるための、健康長寿への近道体操です。

パタカラ体操をしてみよう

「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ます。舌を大きく動かす力がつくと、食べ物をのどに送りこみやすくなります。パタカラの発音はしっかりと大げさに動かすのがポイントです。

姿勢を正して行いましょう。

- ① **パ** 唇をしっかり閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。
- ② **タ** 舌の先に力を入れ、上あごにつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。
- ③ **カ** のどの奥に力を入れて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよう、のどの奥を閉じるトレーニングです。
- ④ **ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯のうらにつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどの奥まで動かすトレーニングです。



舌を動かしてみよう

- 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。



食事の姿勢



● 良い姿勢のポイント

- 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 背もたれのある椅子に深く腰かける
- テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 体とテーブルの間は、こぶし一つ分くらい開ける
- 椅子の高さは、ひざが90度に曲がる程度
- 足は床につける

(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

唾液腺マッサージを習慣に

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。



ぶくぶくうがい

いつもより少なめの水でやってみましょう。鏡を見ながら頬をしっかり動かして、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るとよいでしょう)



① 両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶく」10秒間

② 右頬、左頬だけで「ぶくぶく」10秒間



③ 上くちびると下くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。



しっかり最後まで吐き出しましょう。

期待できる効果

消化を助ける／飲み込みやすくなる／食事がスムーズにできる
食事の種類が増える／認知症になりにくい

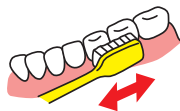
口の中を清潔に!

ていねいな歯みがきと舌の清掃

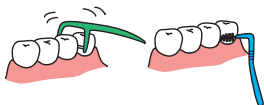
えんぴつ持ち
軽く握る。



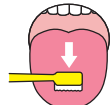
毛先をやさしく歯と歯肉
にあて小さざみに動かす。
1本ずつ磨きましょう。



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、
流水ででのひらにの
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。



期待できる効果

むし歯や歯周病が予防できる／口臭が軽減される

口がすっきりする／ごえん性肺炎の予防になる(肺炎は三大死因です)

就寝時には枕元に入れ歯を。非常持出袋に
歯ブラシ等を忘れずに入れましょう!



(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

口腔機能向上 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき〜健口長寿をめざして〜一般社団法人日本口腔保健協会 より

認知機能チェック

日常生活から
チェックできるのね。

認知症を早期発見するため
小さな変化を見逃さないで。



質問項目	年 月 日		年 月 日		年 月 日	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分の生年月日がわからなくなることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
今日が何月何日かわからないときがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
道に迷って家に帰ってこれなくなることはありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
電気やガスや水道が止まってしまうときに、自分で適切に対処できますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
一日の計画を自分で立てることができますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
電話をかけることができますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分で食事の準備はできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分で薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
入浴は一人でできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
着替えは一人でできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

認知症は早期発見・対応が大切です。
ピンクの項目にチェックがついたら、早めにかかりつけ医や
相談窓口（62ページ）に相談しましょう。
（このチェックリストは認知症を診断するものではありません。）



（出典）栗田主一／地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）を参考に作成

認知機能活性化のためのポイント

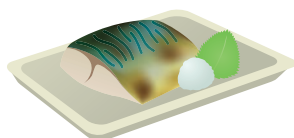
● 人に頼らない生活を

お金の管理や身のまわりのことなど自分でできることは自分でやるようにしましょう。



● 魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



● 人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を送りましょう。



● 野菜や果物をたっぷりと

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。



● 短い昼寝と運動を

短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。



● 趣味をもとう

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



家族がつくった認知症早期発見の目安

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみましょう。

● もの忘れがひどい

- ・ 同じことを何度も言う・問う・する
- ・ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



● 判断・理解力が衰える

- ・ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ・ 話のつじつまが合わない
- ・ テレビ番組の内容が理解できなくなった



● 時間・場所がわからない

- ・ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・ 慣れた道でも迷うことがある



● 人柄が変わる

- ・ 些細なことで怒るようになった
- ・ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ・ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- ・ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ・ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ・ 「頭が変になった」と本人が訴える



● 意欲がなくなる

- ・ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ・ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ ふさぎ込んで何をするのもおっくうになり嫌がる

(出典) 公益社団法人認知症の人と家族の会ホームページを参考に作成

認知症の人と接するときは

「認知症の本人には自覚がない」という考えは大きな間違いです。最初に症状に気づき、すこしずつ変わっていく自分の姿に、誰よりも不安を感じ、苦しむのは本人です。認知症の人に接するときは次のことを心がけてください。

対応の基本姿勢 ～4つの「ない」～

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない
- ・否定しない



具体的な対応の7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりした口調で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



(出典) NPO法人 地域ケア政策ネットワーク発行「認知症サポーター養成講座標準教材
～認知症を学び地域で支えよう～」を参考に作成

認知症かな、と思ったら



早めにかかりつけ医等の医療機関に相談しましょう。認知症は早期に気づいて治療をすれば、症状を遅らせたり、種類によっては治ることもあります。認知症の相談や診断ができる医療機関の情報は「いばらき認知症サポートブック」(P.63参照)に掲載しています。

●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



ココロ 晴れる
フリーダイヤル 0120-556-806

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

検索

●チーム・オレンジいばらき

(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、チーム・オレンジいばらきが家庭訪問を行い、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～17時

土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く

福祉総合相談課内 電話 072-622-0655

「いばらき認知症サポートブック」とは

認知症の状態に応じた医療・介護サービス利用の流れや、認知症になっても住みなれた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、市内の相談窓口や医療機関の情報をまとめた冊子です。

- 問合せ先：茨木市福祉総合相談課

☎ 072-655-2758



認知症サポーターとは

「認知症サポーター」とは、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。茨木市では、認知症になっても安心して暮らすことができる街を目指し、「認知症サポーター養成講座」を行っています。

講座を受講された方には、「認知症の人を応援します」という意志を示す目印である、認知症サポーターカードやオレンジリングをお渡ししています。また、講座を受講された団体やお店には、認知症の人にやさしいお店として、右図のステッカーの掲示をお願いしています。受講方法は、市のホームページをご参照いただくか、認知症地域支援推進員にお問い合わせください。

- 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



● フリーページ

Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.

高齢者の総合相談窓口

茨木市地域包括支援センター

圏域	名称	住所／電話番号	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 ☎649-1808	清溪・忍頂寺・ 山手台
	茨木市地域包括支援センター 天兆園	安威二丁目10-11 ☎640-3960	安威・福井・ 耳原
	茨木市地域包括支援センター 常清の里	清水一丁目28-22 ☎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 ☎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 茨木市東保健福祉センター内 ☎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 ☎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 ☎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 茨木市西保健福祉センター内 ☎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 ☎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 茨木市中央保健福祉センター内 ☎646-5399	茨木・中条
	大池・中津 地域包括支援センター	園田町8-17 プレステージ1階 ☎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 ☎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 ☎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 茨木市南保健福祉センター内 ☎636-8000	玉島・葦原

【制 作】：茨木市

【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

○この手帳を拾われた方は、茨木市長寿介護課までご連絡ください。

TEL 072-620-1637

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

(1部あたり約157.16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。



はつらつパスポート

(茨木市介護予防手帳)

氏名：