



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



「元気！ いばらき体操」PRキャラクターケロやん

茨木市

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ました。

今回新たに災害時における介護予防のページを追加しているほか、よりセルフマネジメント（自己管理）に活用していただけるよう、日常生活のページを追加し、運動、栄養のページを改訂するなど、より充実した内容としております。

このはつらつパスポートを、皆さまの健康管理にご活用ください。

令和6年10月

茨木市健康医療部長寿介護課

はつらつパスポートの概要

- 対 象 ・ 65歳以上の市内在住者
- 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 付 ・ 長寿介護課（市役所本館2階14-1窓口）
・ 地域包括支援センターなど



【制 作】茨木市長寿介護課

【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（1部あたり約164.98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 P.1
- ・私の相談先 P.2
- ・私の興味・関心ごと P.3～P.4
- ・私の「大切なこと」メモ P.5～P.6
- ・災害に備えましょう・災害時の健康管理 P.7～P.8
- ・ひとこと日記・活動の記録 P.9～P.32

■ フレイルのページ

- ・フレイルって何だろう P.33～P.35
- ・フレイルチェック P.36～P.40
- ・体力測定で分かること P.41～P.42

■ 日常生活のページ

- ・活動量UPで元気なところと身体をつくろう! P.43～P.44
- ・「外出」「家事動作」で活動量UP P.45～P.46
- ・「家事を続ける」「暮らしやすくする」ためのひと工夫 P.47～P.48

■ 運動のページ

- ・自宅のできる体操に取り組みましょう P.49～P.54

■ 栄養のページ

- ・栄養状態チェック P.55～P.56
- ・栄養バランスの良い食事の工夫 P.57～P.59
- ・10の食品群チェックシート P.60

■ 口腔のページ

- ・口腔機能チェック P.61
- ・健口体操 P.62～P.63
- ・口の中を清潔に P.64

■ 認知症のページ

- ・自分でできる認知症の気づきチェックリスト P.65
- ・認知機能活性化のポイント P.66
- ・認知症の相談先など P.67～P.68

■ フリーページ P.69～P.70

■ 高齢者の健診 P.71

■ 高齢者の総合相談窓口 P.72

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（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「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

災害に備えましょう

□ はつらつパスポートを活用しましょう

私のプロフィール (P.1)、私の相談先 (P.2) にあらかじめ記入しておき、いざというときに持ち出せるようにしておきましょう。



□ 非常用持ち出し袋を用意しておきましょう

避難の際に持ち出せるようあらかじめ用意し、持ち出しやすい場所 (玄関など) に置いておきましょう。



非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|-----------|-----------|----------------|
| □ 大人用紙パンツ | □ 介護食 | □ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| □ 杖 | □ 入れ歯・洗浄剤 | □ 持病の薬 |
| □ 補聴器 | □ 吸水パッド | □ お薬手帳のコピー |

(出典) 内閣府政策統括官(防災担当) 内閣府男女共同参画局HPより一部引用

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

ひとこと日記 (P.9～P.32) 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

横になっているよりも座るようにしましょう

動きやすいように身の回りを片づけておきましょう

歩きにくくなくても、つえ等を使って工夫して歩くようにしましょう

避難所でも気分転換を兼ねて散歩をしましょう

みんなでラジオ体操をしましょう



役割をみつけた活動に参加しましょう



楽しみを見つけ、野外で活動しましょう



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) にも取り組みましょう ■ ■ ■

☐ 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.62～P.63) で唾液の分泌を促すことも有効です。



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
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
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



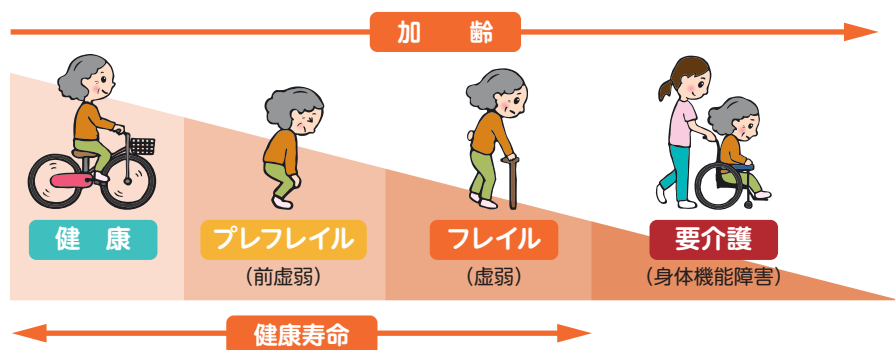
(出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室より

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。

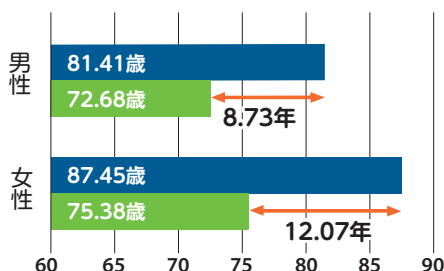
このような兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができると言われています。



「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 (2019年)



■ 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) 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 (令和3年12月20日) より

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

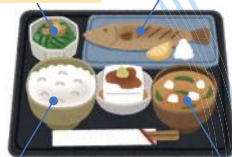
特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

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、たっぷり歩く筋トレも！
ちょっとした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（P.37～P.38基本チェックリストのピンク色の該当数）

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」37～38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(ピンク色 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			☐ 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
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

介護予防の場や支援について

年齢を重ねても健康で活動的に過ごせるよう、様々な介護予防の場や支援を行っていますのでご活用ください。

茨木市 介護予防

で検索、またはコチラ ➡



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

体力測定で分かること

血 圧	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
身長・体重 BMI	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
指輪つか 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
握 力 (kg)	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
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：4.4秒以上 (出典) 日本転倒予防学会資料より
TUG (秒)	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、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
CS-30 (回)	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) 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(P.72)や長寿介護課などに相談しましょう。

ある日 相談に来た

Aさん

75歳ひとり暮らし
最近 外でつまずく
ことが増えた最近 体力が落ちてきて
買い物がしんどくなってきたんです
なのでヘルパーさんに
来てもらえないかしら…地域包括支援センター
職員わかりました でも
できなくなったことも
できるように日常の活動量を
意識してみませんか？

1

できることもやらずにいた場合

サービス利用開始当初

買い物に
行ってきました！
ごはん作って
置いときますね！

ヘルパー

助かるわあ…
楽チン楽チン

2

6か月後

まかせてばかりで
最近は洗濯もつらく
なってきたわ…洗濯も
ヘルパーさんに
お願いしないと…

3

活動量が減る ↘ できることも減る ↘

1年後

できることが
減ってしまった

Aさん

ますます体力がなくなって
買い物どころか洗濯も
できなくなっちゃったわ…今の状態では
お好きだった旅行に行くのは
難しいかもしれないですね

4

人に頼ってばかりいると
今できていることも
できなくなってしまうのねそうなんです できることも
人にまかせて 活動量が減ると
自分らしい暮らしからどんどん
遠ざかってしまうんです

な ころと身体をつくろう！

できることを増やそうとした場合

もう一度自分の足で
買い物に行けるように
なりたい！



5

継続的に運動して
スーパーまで歩ける
ようになりましょう



リハビリの専門職

家事ができる
ようになるまで
サポートします



ヘルパー

サービス利用開始当初

買い物に行って
きましたよ！



6

調理はできるから
固い野菜の下ごしらえ
だけ お願いできる？

3 か月後



10 時！
運動する
時間ね



7

6 か月後

体力もついてきたし
今日はあの公園まで
歩くわよ！



8

活動量が増える ↑ できることも増える ↑

1 年後

元気になった
Aさん

9



最近ほ また歩いて買い物に
行けるようになったの！ 来週には
友達と旅行にも行くのよ！

Aさんが諦めずに
頑張ったからですよ！
日々の活動量を意識しながら
運動や家事を続けてきた成果ですね！



できることは自分でやって
積極的に活動量を増やして
いくことが大切なのね！



今 始められることから
取り組んでみましょう
また 何かあったら
相談してくださいね



「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

で検索、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、場と一緒に探す・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。

お話を聞かせて
ください



名 称	所 在 地	電話番号
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

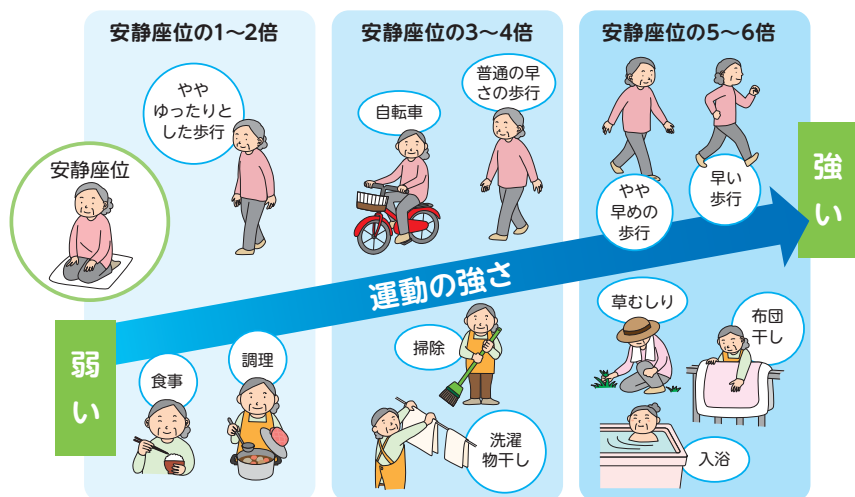
「家事動作」で活動量UP

家事動作は大切な「運動」になります

掃除、洗濯、調理、買物、ゴミ出しなどの家事動作は、フレイルを予防し、活動的な暮らしを続ける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を行えば、運動していることと同じです。

たとえば、掃除や洗濯物干しは、普通の早さの歩行と同じくらいの身体活動量があります。



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



早めに就寝しましょう

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も、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くと楽になります。



屋外干しを屋内干しに変え、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）。

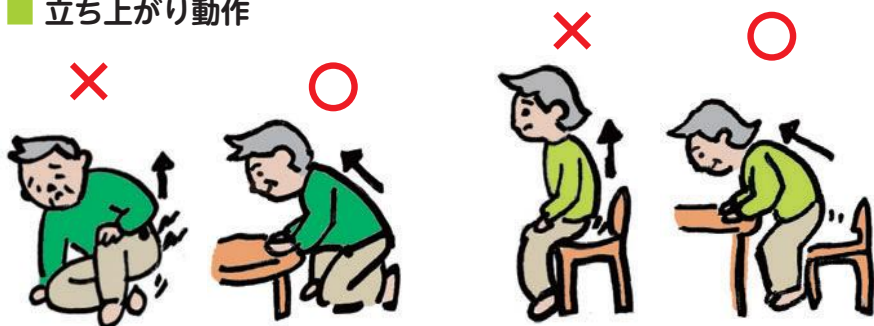
暮らしをやすくするためのひと工夫

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、長寿介護課リハビリテーション専門職の監修によるものです。

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します

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

- ・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

～ご当地介護予防体操を活用しましょう～

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、これ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 で検索



厚生労働省
「地域がいきいき
集まろう
通いの場」



または で検索

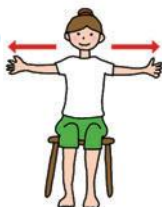
1. 深呼吸

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

吸って



はいて



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）

柔軟体操の注意点

- ①20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呼吸を止めないように意識する
※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 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

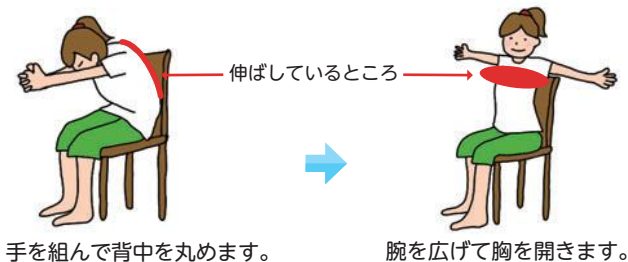


2 背中丸め、胸はり

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



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



4 股関節伸ばし

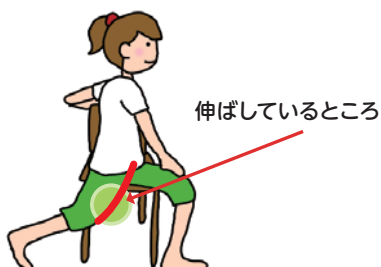
効 果：股関節を伸ばし歩幅を広くします

注意点：椅子から落ちないように背もたれをかかえましょう

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。

5 ふともも裏側のストレッチ

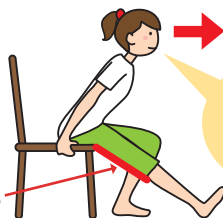
効 果：腰痛予防・ひざ痛予防

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。



伸ばしているところ

視線は
まっすぐ
前を見る！

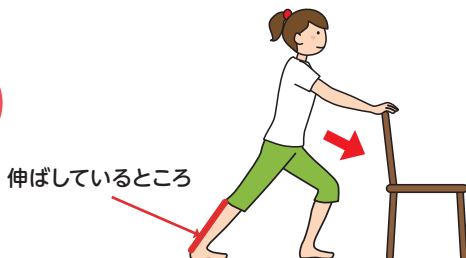
背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を
前に倒し約20秒間姿勢を保ちましょう。

6 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



伸ばしているところ

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

筋力トレーニングの 注意点

- ①鍛える部位を意識する ②痛みがあるときは無理しない
③呼吸を止めないようにする ④「ややきつい」くらいの負荷にとどめておく
※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
おろしましょう。

声を出しながら
力を入れることで
呼吸を止めずに行う
ことができます

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。



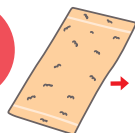
「5、6、7、8」で
おろします。

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。

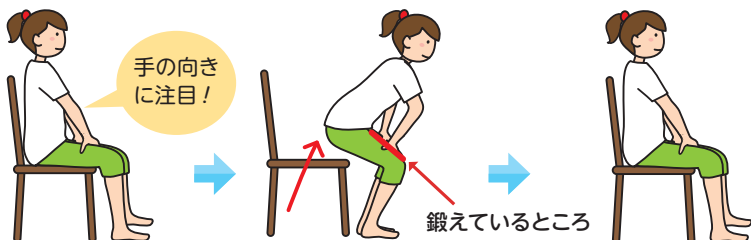
4 スクワット

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

手の向き
に注目！



椅子に深く座り足は
肩幅に開きます。

鍛えているところ

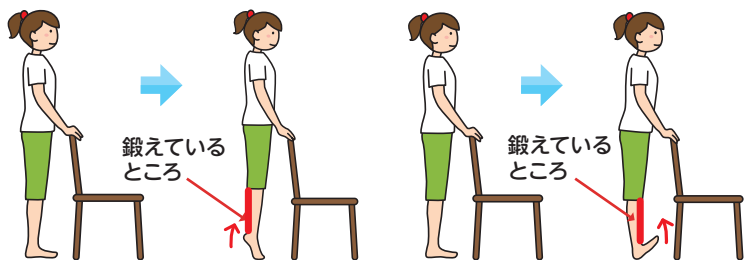
「1、2、3、4」でおしりをうかせ
「5、6、7、8」でゆっくり座りましょう。

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



鍛えている
ところ

「1、2、3、4」でかかとをあげ
「5、6、7、8」でかかとをおろす。

鍛えている
ところ

「1、2、3、4」でつま先をあげ
「5、6、7、8」でおろす。

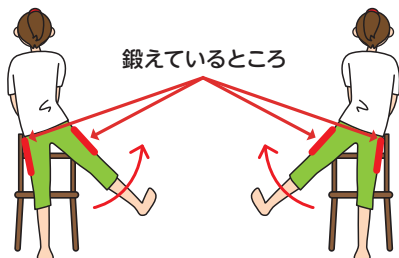
6 足の外ひらき

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

鍛えているところ



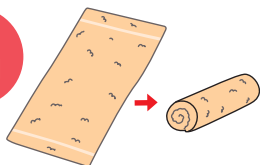
「1、2、3、4」で足をひらき
「5、6、7、8」で足をおろす。

7 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。

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

鍛えているところ



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。

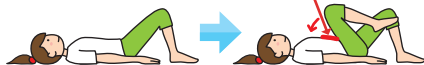
9 片足腹筋

効 果：腰痛予防

注意点：下腹部を意識しましょう

左右
5回

鍛えているところ



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。

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

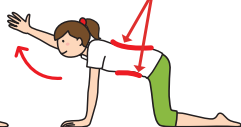
それぞれ
1回を
1セット

①片手上げ
(左右1回)

鍛えているところ



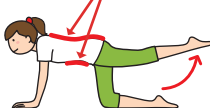
開始姿勢



「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」で下ろします。

②片足上げ
(左右1回)

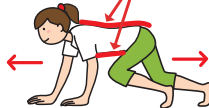
鍛えているところ



「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」で下ろします。

③前後移動

鍛えているところ



「1、2、3、4」で前進し「5、6、7、8」で後進します。

はじめましょう低栄養予防

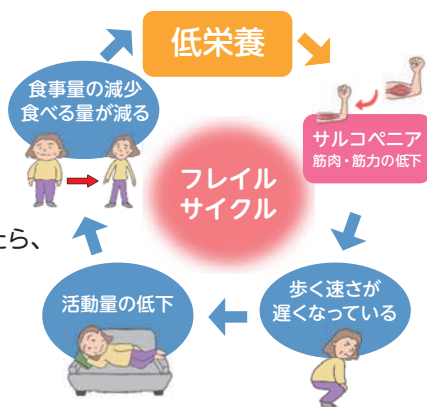
▶ 低栄養状態とは

からだを動かすために必要なエネルギーや血液、筋肉などを作るたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養でも自覚症状がないことも多く気づきにくいことがあります。



毎年、健康診断(健診)を受けたら、

- 体重の変化
 - BMI
 - 血清アルブミン値
- を確認しましょう。



▶ BMIをチェックしてみましょう!

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 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 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。

あなたのBMIは?

=

体 重

kg

÷

身 長

m

÷

身 長

m

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

- BMI 18.5未満のあなた：「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われ、リスクが高くなります。
- BMI 18.5～24.9のあなた：今の体重を維持しましょう
- BMI 25以上のあなた：生活習慣病の予防・管理を行いましょう
体重の減少が必要かどうか、かかりつけ医に相談しましょう

▶ 1日3食きちんと食べていますか？

☐ はい

☐ いいえ

☒ 「いいえ」と回答されたかた



欠食は低栄養になるリスクとなります。

- 食事は回数、時間、バランスが大切です。
- 1日の食事が2回以下の方は3回の方と比較して栄養素が不足したり偏ったりする傾向があります。
- 1食の食事で効果的な栄養の摂り方について、管理栄養士等にご相談ください。

▶ 6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

☐ はい

☐ いいえ

☒ 「はい」と回答されたかた



体重の減少は低栄養による筋肉量の減少のおそれがあります。

- 体重減少の理由が不明、体調不良が原因の場合、かかりつけ医に相談してみてください。
- また未受診の場合も医療機関の受診をご検討ください。
- 栄養の摂り方について管理栄養士等にご相談ください。

腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、
医師の指示に従って食事を摂るようにしてください。



▶ 普段の一日の食事を書き出してみましょう！

朝食



例：白ごはん、みそ汁、
納豆

昼食



例：お好み焼き、リンゴ

間食



例：大福

夕食



例：白ごはん、お刺身、
みそ汁、煮物

- ☐ 主食・主菜・副菜がそろっていますか？P.57をチェック！
- ☐ P.58、P.59の食事のちょい足し工夫をチェック！
- ☐ P.60の10の食品群チェックシートをチェック！
- ☐ 食事で気になることは管理栄養士等にご相談ください。

▶ 栄養バランスのとれた食事は **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう

昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。

(ただし塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までにしましょう)

主食・主菜・副菜によく用いられる食品群は、それぞれに多く含まれる栄養素が異なり、いずれも大切な役割があります。



<栄養バランスの良い食事の1日分のめやす>

主食 × 1品 / 1食あたり
主菜 × 1品 / 1食あたり
副菜 × 2品 / 1食あたり

1日3食 + **間食**

牛乳 をコップ1~2杯/日
果物 を握りこぶし1個分/日

● **主食 (穀類) の役割**



主な栄養素: 炭水化物
 役割: エネルギーになる

● **主菜 (肉・魚・卵・大豆) の役割**



主な栄養素: たんぱく質、脂質
 役割: 筋肉をつくる、エネルギーになる

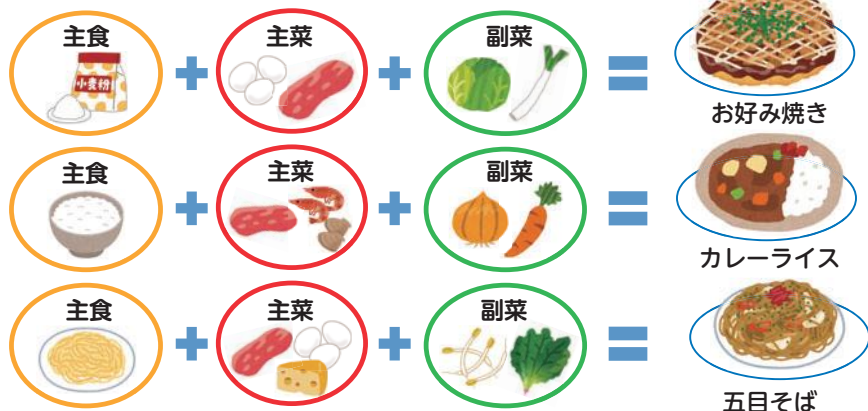
● **副菜 (野菜・きのこ・海藻) の役割**



主な栄養素: ビタミン、ミネラル、食物繊維
 役割: からだの調子を整える

(出典) 国立長寿医療センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」P17より引用一部改変

▶ 一品でも主食・主菜・副菜のそろった料理もあります！



▶ たんぱく質を手軽により多くとるために！

朝食

・トースト ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ 	追加 して見る → ハム・チーズ → 追加 して見る → ヨーグルト →	・ハムチーズトースト (+5g) ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ヨーグルト (+3g)	 E: 450kcal P: 21g
---	--	---	--

ちょい足し工夫
アドバイス！



トーストやサラダに
トッピング、牛乳・乳
製品をちょい足し！

昼食

・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・  ・果物	追加 して見る → えだまめ →	・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・えだまめ (+2g) ・果物	 E: 550kcal P: 26g
---	---	---	--

お弁当や外食はおかず
の種類が多い定食など
のメニューを選んで！

間食

・ようかん ・お茶	交換 して見る → チーズケーキ → 交換 して見る → 豆乳 →	・チーズケーキ (+5g) ・豆乳ラテ (+3g)	 E: 250kcal P: 9g
--	---	--	---

間食でもたんぱく質が
多いものを選んでみま
しょう！

夕食

・ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・みそ汁	追加 して見る → 納豆 → 追加 して見る → 豚肉 →	・納豆ごはん (+8g) ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・豚汁 (+4g)	 E: 600kcal P: 34g
---	---	--	--

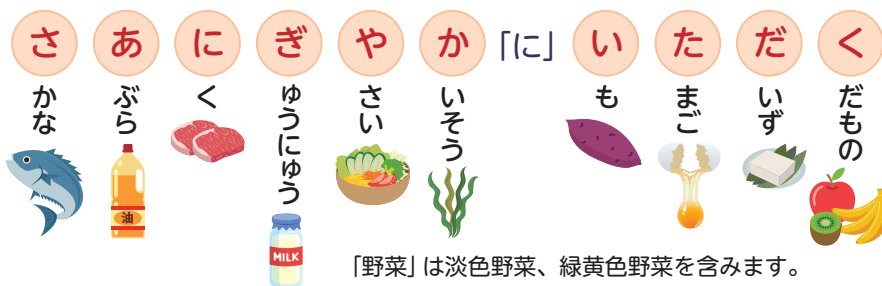
手軽に食べられる納豆
や豆腐をちょい足し！
おみそ汁の具を工夫し
ましょう！

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安のある方はかかりつけ医に相談しましょう

例：普段の食事にたんぱく質を追加（E：エネルギー、P：たんぱく質）

（出典）厚生労働省ホームページ「元気に食べてフレイル予防」より引用一部改変

▶ いろいろな食品群を食べよう心がけましょう！



「野菜」は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。

「海藻」はきのこ類を含みます。

「さあにぎやか[に]いただく」は、東京都健康寿命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。

P.60の10の食品群チェックシートで、毎日の食べ方を知ることができます。

7品目以上を目指して記録してみましょう。1～2週間、継続してチェックすると、自分の食べ方が見えてきます。

▶ 今の食生活にちょい足し工夫！

野菜のお浸しや和え物に、かつお節、しらす干し、すりごまを足す



塩分の摂り過ぎに注意が必要ですが、魚や肉の缶詰、レトルト食品などの備蓄品を利用しましょう



時々、配食サービスを利用してみませんか



インスタントスープは牛乳や豆乳で作る



冷凍食材の利用や多めに作ったおかずや残った食材を冷凍保存して活用しましょう



食べられる量が減ってきた時、栄養補助食品の利用が効果的です



高野豆腐、切り干し大根、お麩などの乾物食品を利用してみましょう



行事食などを作ってみる、購入する



家族や友人等の共食の場で食事をしましょう



少しの工夫で豊かな食生活を！



食べた食品群に
○印をつけましょう。

10の食品群チェックシート

目標は1日7つ以上です！ 偏食をしないで、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。

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	い	た	だ	く	
	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	
日											横○ 合計
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
週の 合計											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
週の 合計											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
週の 合計											

※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。

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かったよる
- 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

(62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

(63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。

パタカラ体操を試みよう

「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

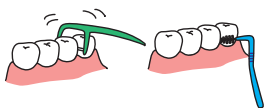
えんぴつ持ち
軽く握る。



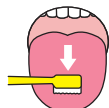
毛先をやさしく歯と歯肉
にあて小さく動かし。
1本ずつ磨きましょう。



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。



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）

（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

健口体操（動画）を活用しましょう

健口体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。

動画に合わせて口腔機能向上に取り組みましょう。

いばらき体操 健口体操 で検索、または ➡



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

認知症を早期発見するため
小さな変化を見逃さないで。

自分でチェック
できるのね。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック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
1点

ときどきある
2点

頻繁にある
3点

いつもそうだ
4点

チェック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
1点

ときどきある
2点

頻繁にある
3点

いつもそうだ
4点

チェック③

周りの人から「いつも同じ事を聞く」
などのもの忘れがあるとされますか



まったくない
1点

ときどきある
2点

頻繁にある
3点

いつもそうだ
4点

チェック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
1点

ときどきある
2点

頻繁にある
3点

いつもそうだ
4点

チェック⑤

言おうとしている言葉が、
すぐに出てこないことがありますか



まったくない
1点

ときどきある
2点

頻繁にある
3点

いつもそうだ
4点

チェック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
1点

だいたいできる
2点

あまりできない
3点

できない
4点

チェック⑦

一人で買い物に行けますか



問題なくできる
1点

だいたいできる
2点

あまりできない
3点

できない
4点

チェック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
1点

だいたいできる
2点

あまりできない
3点

できない
4点

チェック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
1点

だいたいできる
2点

あまりできない
3点

できない
4点

チェック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
1点

だいたいできる
2点

あまりできない
3点

できない
4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合、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。かかりつけ医や67ページで紹介している認知症
オレンジダイヤル、チーム・オレンジいばらきなどに相談してみましょう！

※このチェックリストの結果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6年3月発行)

認知機能活性化のためのポイント

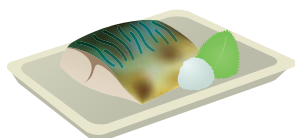
● 人に頼らない生活を

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過ごしましょう。



● 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質は、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。



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.68 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



フリーダイヤル ^{ココロ 晴れる} 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～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

こちらからご覧
いただけます



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



こちらからご覧
いただけます



・フリーページ

..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
.....	

・フリーページ

..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
..	
.....	

高齢者の健診



【特定健康診査・後期高齢者医療健康診査】

	特定健康診査	後期高齢者医療健康診査
対 象	40歳以上の人 (茨木市国民健康保険被保険者の人)	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	身体測定、腹囲測定、尿検査、 血圧測定、血液検査等	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
問合せ先	茨木市健康づくり課 ☎072-625-6685	大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎06-4790-2031

●特定保健指導のご連絡について●

特定健康診査をご受診された人のうち、受診結果が特定保健指導の基準に該当された人には、保健師・管理栄養士がご連絡させていただきます。特定保健指導は国が定めた法定事業ですので、連絡が来た際にはぜひお受けください。

【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歳の人→2年に1回 70歳～74歳の人→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 (生活保護受給者、訪問歯科健診を希望する人(通院できない人)は茨木市が実施する歯科健診を受診してください)
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



歯周病は全身の健康に影響があります

早期発見・早期治療のために「かかりつけ歯科」で定期的な健診を受けましょう。

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
	地域包括支援センター 天兆園	安威二丁目10-11 ☎ 072-640-3960	安威・福井・耳原
	地域包括支援センター 常清の里	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	園田町8-17 プレステージ1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

氏名：



はつらつパスポート

(茨木市介護予防手帳)



【制作】茨木市長寿介護課

【連絡先】TEL：072-620-1637

FAX：072-622-5950

E-mail：keroyan@city.ibaraki.lg.jp