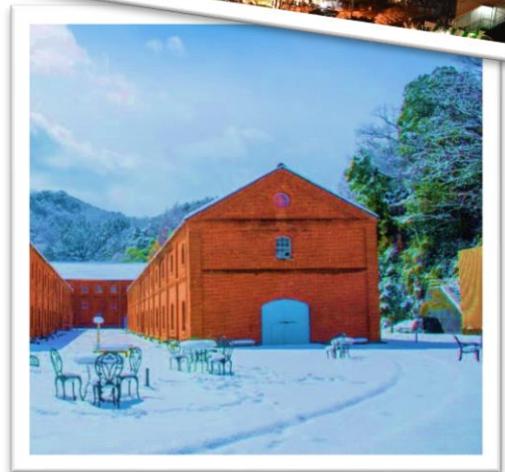


舞らいふ手帳

～自分らしく、かるやかに生きる～



氏名

舞らいふ手帳(介護予防手帳)について

この手帳は、いつまでも健康で自分らしく暮らしていくために、自分自身の健康についてセルフマネジメント(自己管理)するためのものです。

この手帳を通して、日頃の生活やご自身の健康状態を振り返り、新たな目標や生きがいを見つけ、いきいきと自分らしく、かろやかに日々を過ごしていただけることを願っています。
かろやか…はつらつとして軽快な様子

こんな時にご活用
ください！

自分自身の
健康管理をする

健康や介護予防のために
している活動を記録する

元気でいるための
目標を考える



自分自身の健康をセルフマネジメントし、現在行っている健康のための活動を継続することが介護予防につながります！
自分の健康維持や介護予防のために、手帳を活用してみてください。

目次

1. **い**まのわたし P1~P4

自分の心と身体の状態を記入し、今の自分の状態を知りましょう。

2. **自**分さがし大作戦 P5~P7

1日のスケジュールや、楽しみにしていること、大切にしている活動などを記入してみましょう。

3. **わ**たしのプラン P8~P10

これからやってみたいこと、今の身体の状態を維持するために取り組めることを考えてみましょう。

4. **が**んばった記録 P11~P19

ウォーキングなどのがんばっていること、体力測定、健康診断などの結果を記録しておきましょう。

5. **お**たすけ健康情報 P20~P37

元気で過ごすためのお役立ち情報を掲載しています。



いまのわたし

自分自身の健康をセルフマネジメントするために、自分の心と身体の状態を記入し、今の自分の状態を知りましょう。

次の計算式に当てはめて、今の自分の状態を知りましょう。

(記入日: 年 月 日)

身長: _____ cm 体重: _____ kg

BMI : _____

BMI の計算式: [体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)]

例: 身長 165 cm で体重 60 kg の場合
体重 60 kg ÷ 身長 1.65m ÷ 身長 1.65m = 22

BMI の判定基準

やせ: 18.5 未満	普通: 18.5~25 未満	肥満: 25 以上
-------------	----------------	-----------

★BMI とは…体重と身長から算出される体格指数で、肥満ややせの判定に用いるもの



BMI はなぜ大事?

詳しくは、おたすけ健康情報22ページをご確認ください!

あなたの1週間の血圧はどれくらいの値でしたか?

4ページ「健康への第一歩! 自分の体を知りましょう」を参考に書き出してみましよう。

(記入日: 年 月 日)

血圧: _____ / _____ mmHg

血圧の把握はなぜ大事?

詳しくは、おたすけ健康情報23ページをご確認ください!



基本チェックリストを使って、日常生活をチェックしましょう

基本チェックリストとは、高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身機能で衰えているところがないかをチェックするものです。

あなたの毎日の生活を「はい」「いいえ」でチェックしてみましょう。

記入日： 年 月 日

基本チェックリスト

NO.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で一人で外出していますか (自家用車を自分で運転する場合も含む)		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか		★
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		★
8	15分くらい続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか 計算式: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	★	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減ってきていますか	★	
18	「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	★	
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		★
20	今日が何月何日が分からないときがありますか	★	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	
22	(ここ2週間)これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった	★	
23	(ここ2週間)以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる	★	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★	

1～20
★の数
___個

★10個以上の方
全般的な生活機能低下について心配があります。
20ページへ

6～10
★の数
___個

★3個以上の方
足腰の筋力低下について心配があります。
24ページへ

11・12
★の数
___個

★2個の方
低栄養の心配があります。
26ページへ

13～15
★の数
___個

★2個以上の方
口腔機能の低下について心配があります。
28ページへ

16・17
★の数
___個

16に★がついた方
閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。
31ページへ

18～20
★の数
___個

★1個以上の方
認知機能の低下について心配があります。
32ページへ

21～25
★の数
___個

★2個以上の方
こころの健康状態について心配があります。
33ページへ

食事やお口の機能について振り返ってみましょう

食事チェックシート

次の食べ物をどれぐらいの頻度で食べていますか？
最近1週間ぐらいの食事を振り返ってみましょう。

記入日： 年 月 日

1	肉類 ウインナーやハムなどを含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
2	魚類 干物やちくわ、てんぷら、じゃこ、いか、えび、かになどを含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
3	卵 鶏卵・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
4	大豆製品 豆腐・納豆・油揚げなども含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
5	牛乳・ヨーグルト・チーズ 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
6	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなどの色の濃い野菜 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
7	海藻 生の海藻や、のり・ひじき わかめの乾物など 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
8	いも類 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
9	果物 缶詰も含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
10	油脂類 炒め物、バターやマーガリン、 ドレッシングなども含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない

「1. ほぼ毎日」の○の数はいくつですか？

※「ほぼ毎日」の○の数が点数です。それ以外は0点で計算します

個

目標は7個以上

食事のポイントについては
26ページへ

オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルとは、口の機能が衰えることを言い、全身のフレイルの始まりともいわれます。オーラルフレイルに早く気づき、口の機能維持につなげましょう。

1	固い物(たくあんぐらいのもの)が食べにくい	
2	口から食べ物がこぼれやすい	
3	唇や口が乾きやすい	
4	口の中に食べ物が残ることがある	
5	食事中、飲み物などでむせやすい	
6	飲み込みにくい	

該当する項目に、○を付けましょう

2つ以上該当した方は、28ページのお口の健康を保つための取り組みへ



健康への第一歩！自分の体を知りましょう

いつまでもいきいきと、自分らしく元気に暮らし続けるためには、「自分の体を知る」ことが大切です。自分の体調の変化に気づけるよう、まずは1週間！自分の体をチェックしてみましょう。

健康チェック表

ご自宅に血圧計がない場合は、薬局やお近くの公民館などで測ることもできます。この機会に測定してみましょう！



記入例

日付・曜日	令和5年4月25日(水)	日付・曜日	年 月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)
体温	36.5 度	体温	度	度	度	度
血圧	132/80	血圧	/	/	/	/
睡眠	6 時間	睡眠	時間	時間	時間	時間
食事	朝 夕	食事	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
	x o o					
水分	800 ml/日	水分	ml/日	ml/日	ml/日	ml/日
排便	有・無	排便	有・無	有・無	有・無	有・無
歯磨き	朝・昼・晩	歯磨き	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩
運動	ウォーキング 40 分	運動	分	分	分	分

日付・曜日	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
体温	度	度	度
血圧	/	/	/
睡眠	時間	時間	時間
食事	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
水分	ml/日	ml/日	ml/日
排便	有・無	有・無	有・無
歯磨き	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩
運動	分	分	分

血圧は決まった時間にはかりましょう

水や麦茶の摂取量を記入しましょう
カフェインや糖分を含むものは「水分補給」には適しません、適量を楽しむことはOKです

健康チェックできましたか。次は、自分の特徴を書き出して、振り返ってみましょう。

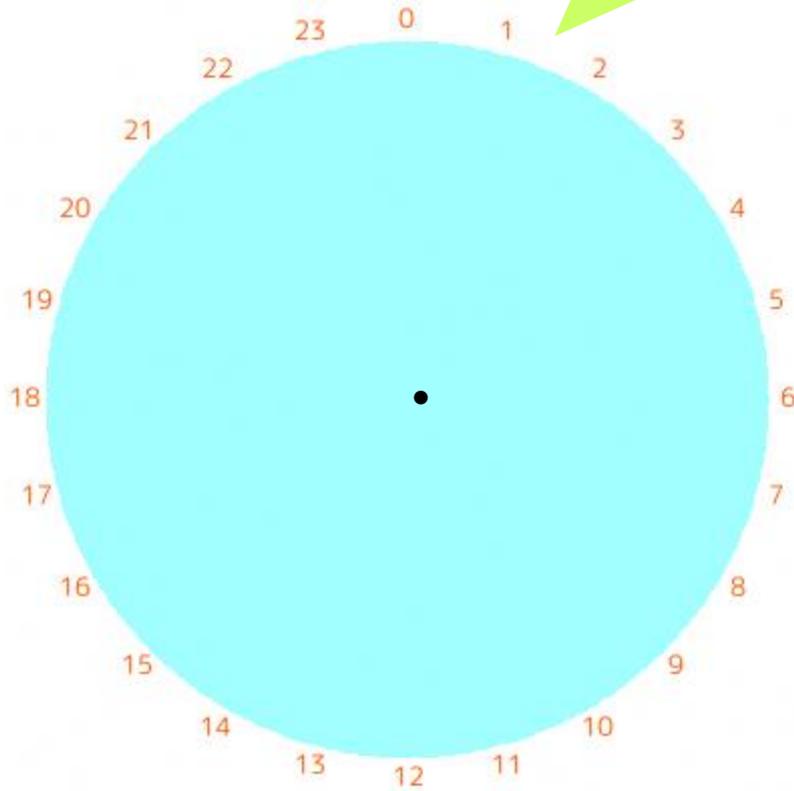


自分さがし大作戦

まずは、日頃行っていることについて確認しましょう。1日、1週間の過ごし方を整理することで、自分の生活リズムが見えてきます。

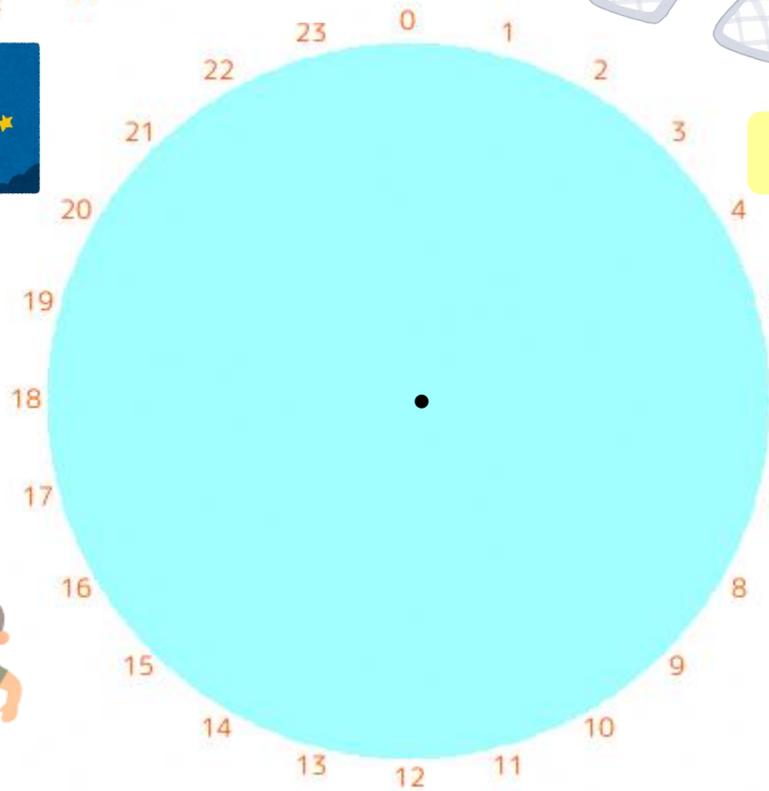
1日の過ごし方

予定のない日



あなたは一日をどのように過ごしていますか？

上の例を参考に、予定のない日、予定のある日に分けてそれぞれのグラフに書き込んでみましょう。



予定のある日



1週間の過ごし方を振り返りましょう

1週間の過ごし方

あなたの1週間の過ごし方を、記入例を参考にしながら表にしてみましょう。

	午前 記入例) 10時～11時 老人クラブ体操	午後 記入例) 14時～15時 〇〇病院リハビリ
月曜日		
火曜日		
水曜日		
木曜日		
金曜日		
土曜日		
日曜日		

現在実施していること、興味があることをチェックしてみましょう

あなたが現在実施していることや、興味・関心のあることについて、確認しましょう。
該当するものに○をつけてください。

21～24の項目には、実施していることや興味があることを自由に記載してください。

			実施していること	今後やってみたいこと・興味があること
記入例	1	買い物をする	○	
	2	料理をする	○	
	3	読書をする		○
1	買い物をする			
2	料理をする			
3	読書をする 			
4	絵を描く			
5	パソコン・携帯を使う			
6	写真を撮る			
7	歌を歌う 			
8	音楽を聴く 			
9	散歩をする			
10	グランドゴルフをする			
11	サロン de すとれっちに参加する			
12	編み物をする			
13	旅行に行く 			
14	温泉・銭湯へ行く			
15	友人と会話をする			
16	釣りをする 			
17	囲碁・将棋・麻雀をする			
18	スポーツ観戦をする			
19	お花づくり・畑作業をする			
20	町内会・老人会の活動に参加する			
21				
22				
23				
24				

参考：一般社団法人 日本作業療法士協会「興味・関心チェックシート」

何らかの「活動」をすることで、意識的に心身の機能を使うことにつながり、介護予防に効果があるとされています。活動を継続する上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。今後も続けていきたいことや、新しく始めてみたいこと、なりたい自分について考えてみましょう。

◆今後、続けていきたいこと



◆数年後の目標

3年後、5年後、あなたはどのように過ごしていきたいですか？

数年後の自分を想像し、〇〇してみたい！〇〇していきたい！と目標を立ててみましょう。

作成日 年 月 日

例) わたしは3年後も地域の体操教室に参加していきたい！

わたしは _____ 年後

!

◆目標を叶えるために取り組むこと

数年後の目標を叶えるためには、日々の小さな積み重ねが大切です。どのようなことに取り組めばいいでしょうか。日々の小さな目標を書いてみましょう。

例) 筋力を維持するために、毎食たんぱく質をとる。

記入のコツ

振り返りやすいように、頻度や内容を具体的に記入しましょう。



目標の達成に向けて、応援者からのメッセージをもらいましょう

一緒に目標をたてた支援者や、参加する教室の仲間、家族や友人等からアドバイスや応援メッセージを記入してもらいましょう。

名前（ ）より

名前（ ）より



名前（ ）より

名前（ ）より

◆振り返り

目標を立てただけで終わらず、できていること、できていないことを振り返ることが、目標達成に近づく大きな一歩です。＜目標を叶えるために取り組むこと＞で立てた目標を、3か月に1回、または6か月に1回を目安に、それぞれ振り返ってみましょう。

達成度…どの程度達成できたかを%で表してみましょう。

コメント…自分がどのように取り組むことができたかを書いてみましょう。

例) 達成度 70 %

コメント: 週に5回程度は意識してたんぱく質を摂れたが、それ以外は主食のみで済ませてしまうことが多かった。忙しくて料理ができない日は、乳製品など手軽にとれるたんぱく質で補いたい。

達成度の目安

少し油断していた
60%



もう少し頑張れた!
70%



目標達成に近づいている!!
80%



あとひと踏ん張り!!
90%



目標の振り返りをしましょう

振り返った日 年 月 日

達成度 %

コメント:

目標達成できたら、新たな目標を見つけてみましょう！



現在行っている健康のための活動を継続することが介護予防につながります！ウォーキングなどのがんばっていること、体力測定、健康診断などの結果を記録しておきましょう。

サロン de すとれっち

サロン de すとれっちは、自治会・町内・老人クラブ等、高齢者を中心に集まっておられる団体を対象に運動指導員を派遣し、1 時間程度の簡単な運動を実施する事業です。集会所や公民館等の地域の身近な所で行われているので、参加希望の方は高齢者支援課(☎0773-66-1018)までご連絡ください。

体力測定

1年に1回実施

サロン de すとれっちでは、年に1回、体の状態を知っていただくために体力測定を実施しています。結果はその日の体調によっても変わりますが、ご自身の身体機能の状態や変化を知ることができます。

◆体力測定でわかること

 <p>握力</p>	<p>全身の筋力を反映します。</p>
 <p>開眼片足立ち</p>	<p>足の筋力やバランス・姿勢を保つ力がわかります。</p>
 <p>TUG(Time up & go テスト)</p>	<p>立ち上がる・歩く・体の向きを変える、バランスをとるなど、複合的な能力を見ています。</p>
 <p>5回立ち座り</p>	<p>下肢筋力を見ています。</p>

◆ふくらはぎ周囲径(利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を計測)

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下の状況を見る指標になります。座った状態で計測します。自宅でも定期的に計測を行い、変化を見ましょう。



体力測定結果

氏名: _____

項目	年 月 日	年 月 日
	体力測定 ・ フレイル講話	体力測定 ・ フレイル講話
握力	右・左(kg)	右・左(kg)
	右・左(kg)	右・左(kg)
開眼片足立ち	右・左(秒)	右・左(秒)
	右・左(秒)	右・左(秒)
TUG	通常(秒)	通常(秒)
	最大(秒)	最大(秒)
5回立ち座り	1回目(秒)	1回目(秒)
	2回目(秒)	2回目(秒)
ふくらはぎ周囲径	cm	cm
身長	cm	cm
体重	kg	kg
BMI		

◆【参考】年齢別基準値(男性・女性)

参考:筑波大学人間系 山田 実 教授提供の体力測定マニュアル

	握力(kg)		開眼片足立ち(秒)		TUG 最大(秒)		5回立ち座り(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
65歳	35.9	23.3	20.2	21.1	6.6	6.3	7.6	7.0
70歳	33.3	21.8	16.7	16.9	7.6	7.6	8.2	7.9
75歳	30.8	20.3	13.2	12.8	8.5	9.0	8.8	8.8
80歳	28.2	18.8	9.7	8.6	9.5	10.3	9.4	9.7
85歳	25.6	17.3	6.2	4.5	10.5	11.7	10.0	10.5

◆BMI(体格指数)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

◆ふくらはぎ周囲径(利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を測定)

【目標値】

男性:34cm以上 女性:32cm以上

体力測定結果

氏名: _____

項目	年 月 日	年 月 日
	体力測定 ・ フレイル講話	体力測定 ・ フレイル講話
握力	右・左(kg)	右・左(kg)
	右・左(kg)	右・左(kg)
開眼片足立ち	右・左(秒)	右・左(秒)
	右・左(秒)	右・左(秒)
TUG	通常(秒)	通常(秒)
	最大(秒)	最大(秒)
5回立ち座り	1回目(秒)	1回目(秒)
	2回目(秒)	2回目(秒)
ふくらはぎ周囲径	cm	cm
身長	cm	cm
体重	kg	kg
BMI		

◆【参考】年齢別基準値(男性・女性)

参考:筑波大学人間系 山田 実 教授提供の体力測定マニュアル

	握力(kg)		開眼片足立ち(秒)		TUG 最大(秒)		5回立ち座り(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
65歳	35.9	23.3	20.2	21.1	6.6	6.3	7.6	7.0
70歳	33.3	21.8	16.7	16.9	7.6	7.6	8.2	7.9
75歳	30.8	20.3	13.2	12.8	8.5	9.0	8.8	8.8
80歳	28.2	18.8	9.7	8.6	9.5	10.3	9.4	9.7
85歳	25.6	17.3	6.2	4.5	10.5	11.7	10.0	10.5

◆BMI(体格指数)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

◆ふくらはぎ周囲径(利き足でない方のふくらはぎの一番太い所を測定)

【目標値】

男性:34cm以上 女性:32cm以上

健康診査・がん検診の記録をつけましょう

男性の約3人に2人、女性の約2人に1人が生涯のうちにかんにかかると推計されています。がんの診断や、治療法は日々進歩しており、早期発見・早期治療によって完治できる場合もあります。自覚症状なしで進行していくこともあるため、1年に1回はがん検診を受診しましょう。また、生活習慣病予防や、自分の体の状態を知るために、健康診査の受診も大切です。

健康診査やがん検診の受診履歴を記入しましょう。検診結果もはさんでおきましょう。

健診を受けた年度	受けた健診の日付を記入し、健診結果に○をつけましょう			
例) 令和4年度	10/1	特定健診・後期高齢者健康診査 (異常なし/要指導/要医療)		
	10/1	胃がん検診 (異常なし/要精検)	10/1	結核・肺がん検診 (異常なし/要精検)
	10/1	大腸がん検診 (異常なし/要精検)	10/1	★肝炎ウイルス検診 (異常なし/要精検)
	11/1	☆乳がん検診 (異常なし/要精検)	11/1	☆子宮頸がん検診 (異常なし/要精検)
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査 (異常なし/要指導/要医療)		
	/	胃がん検診 (異常なし/要精検)	/	結核・肺がん検診 (異常なし/要精検)
	/	大腸がん検診 (異常なし/要精検)	/	★肝炎ウイルス検診 (異常なし/要精検)
	/	☆乳がん検診 (異常なし/要精検)	/	☆子宮頸がん検診 (異常なし/要精検)
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査 (異常なし/要指導/要医療)		
	/	胃がん検診 (異常なし/要精検)	/	結核・肺がん検診 (異常なし/要精検)
	/	大腸がん検診 (異常なし/要精検)	/	★肝炎ウイルス検診 (異常なし/要精検)
	/	☆乳がん検診 (異常なし/要精検)	/	☆子宮頸がん検診 (異常なし/要精検)
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査 (異常なし/要指導/要医療)		
	/	胃がん検診 (異常なし/要精検)	/	結核・肺がん検診 (異常なし/要精検)
	/	大腸がん検診 (異常なし/要精検)	/	★肝炎ウイルス検診 (異常なし/要精検)
	/	☆乳がん検診 (異常なし/要精検)	/	☆子宮頸がん検診 (異常なし/要精検)

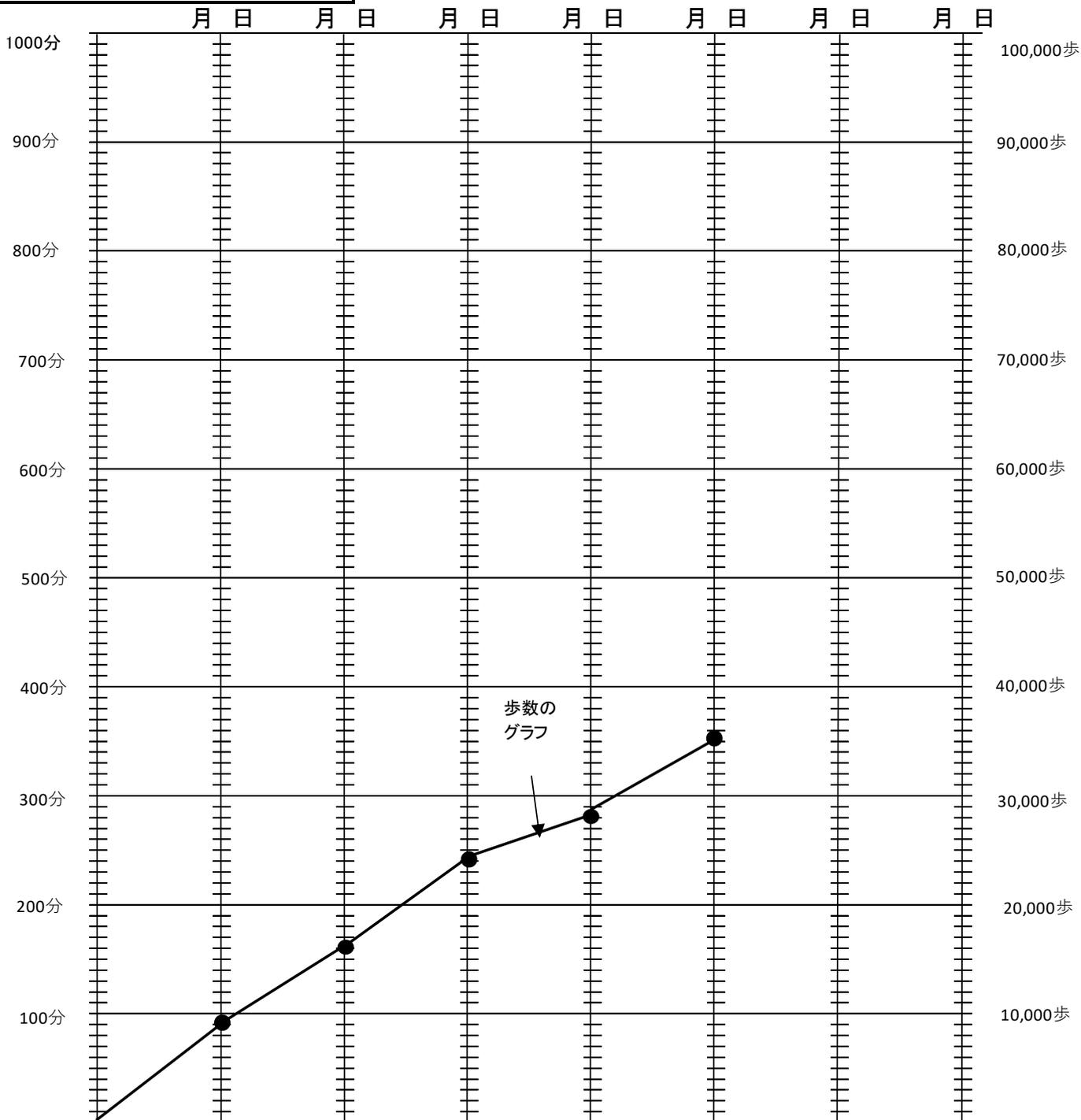
★肝炎ウイルス検診は、過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない方が1回のみ受診できます。
☆市の乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回の受診が可能です。

ウォーキングカレンダーを活用しましょう(記入例)

目標
1日の歩数 5000 歩
1日 20 分・週 5 日意識して歩く

生活の中で意識して歩く習慣を身につけるため、目標を立てて歩行の記録をしてみましょう。

4月1日～4月7日の1週間



一目盛 = 10分

一目盛 = 1,000歩

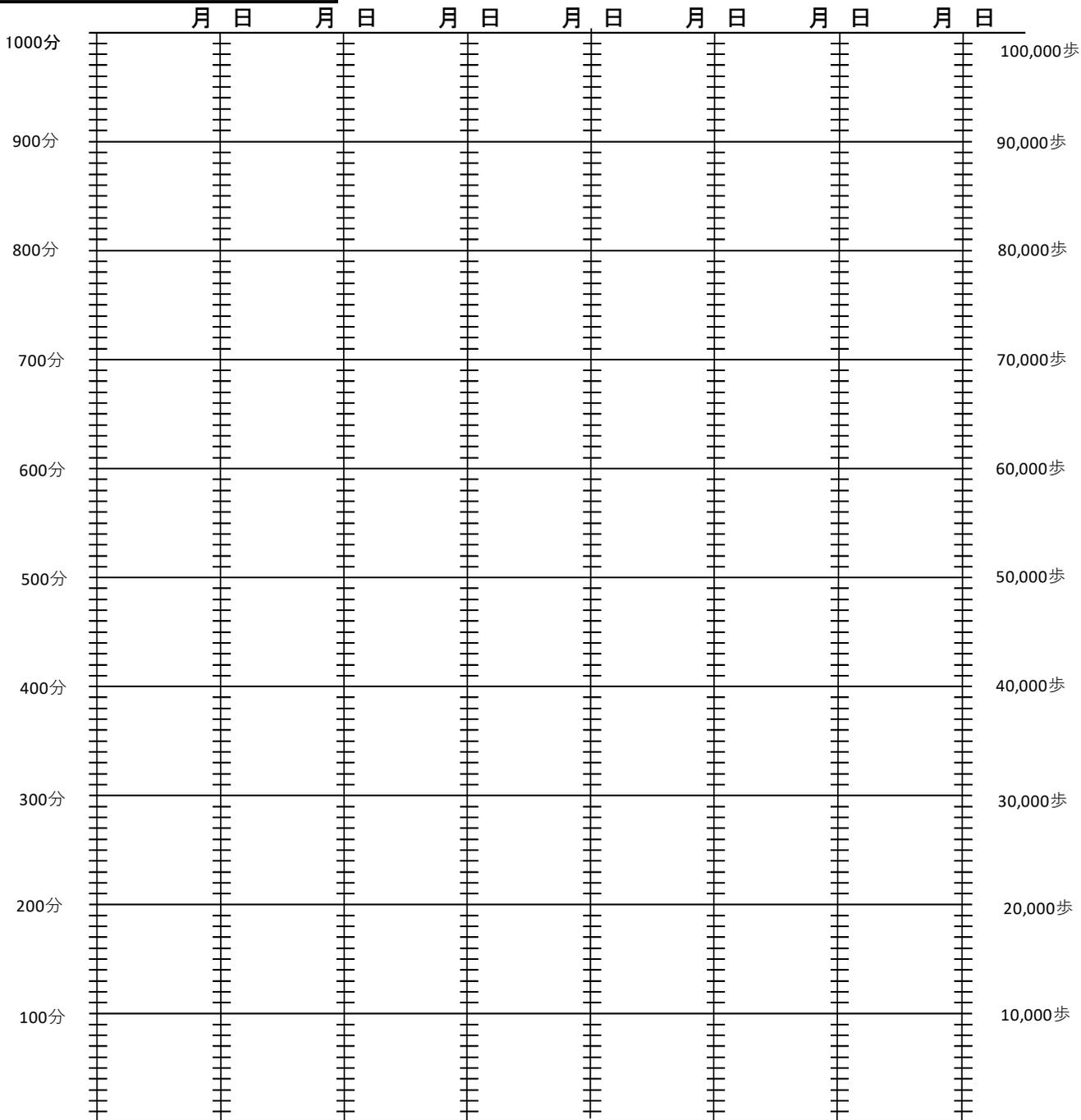
その日の歩数 または時間(分)	9,000歩 90分	7,000歩 70分	7,500歩 75分	4,500歩 45分	7,500歩 75分	歩 分	歩 分
歩数(時間) 目標達成	○	○	○		○		
その日までの 累計歩数 または累計時間	9,000歩 90分	16,000歩 160分	23,500歩 235分	28,000歩 280分	35,500歩 355分	歩 分	歩 分

ウォーキングカレンダーを活用しましょう

目標		
1日の歩数		歩
1日	分・週	日意識して歩く

生活の中で意識して歩く習慣を身につけるため、目標を立てて歩行の記録をしてみましょう。

月 日 ~ 月 日の1週間



一目盛 = 10分

一目盛 = 1,000歩

その日の歩数 または時間(分)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	分	分	分	分	分	分	分
歩数(時間) 目標達成							
その日までの 累計歩数 または累計時間	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	分	分	分	分	分	分	分

まいるウオーキングマップ

宮津市

15分または1,500歩ウオーキングをしたら一つ色を塗りましょう。
(15分 ⇒ 約1,500歩 ⇒ 約900mです)
全部塗り終わると、約75.4kmのウオーキング達成です！！



舞鶴市

福知山市

綾部市

写真：舞鶴観光協会ホームページより

①野原海水浴場

スタート

②舞鶴自然文化園

③引揚記念館

④松尾寺

⑤金剛院

⑥赤れんがパーク

⑦五老スカイタワー

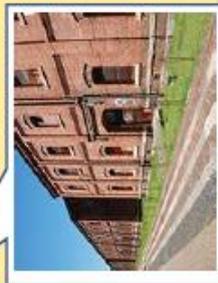
⑧田辺城跡

⑨舞鶴港とれとれセンター

⑩大庄屋上野家

⑪神崎海水浴場

ゴール



中級編

きんぎょめぐり ウォーキングマップ

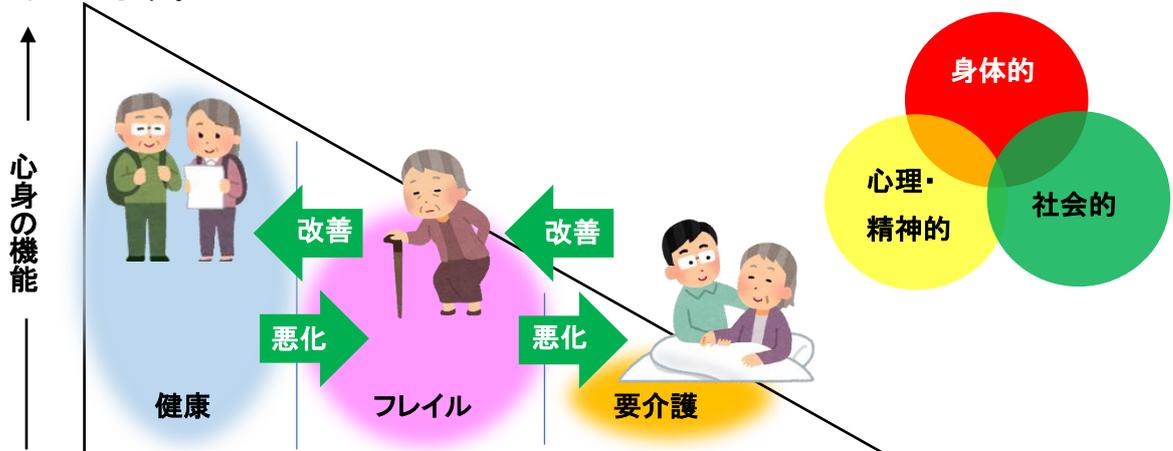


50分、または5,000歩ウォーキングをしたら一つ色を塗りましょう。
(50分 ⇒ 約5,000歩 ⇒ 約3.5kmです)
全部塗り終わると、約372kmのウォーキング達成です！！

フレイルとは・・・

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、ちょっとしたきっかけで要介護に移行しやすい状態のことを言います。フレイルには、『身体的フレイル』『心理・精神的フレイル』『社会的フレイル』があり、これらが複雑に絡みあっています。

ちょっとしたきっかけで、健康な状態からフレイルへの移行、フレイルから要介護への移行も起こりますが、早い段階でフレイルに気づき、介護予防に取り組むことで、健康な状態へと戻ることが可能といわれています。



※健康な状態と要介護状態のイメージ

簡単にできるフレイルのセルフチェック

指輪つかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

★サルコペニアとは・・・
加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下

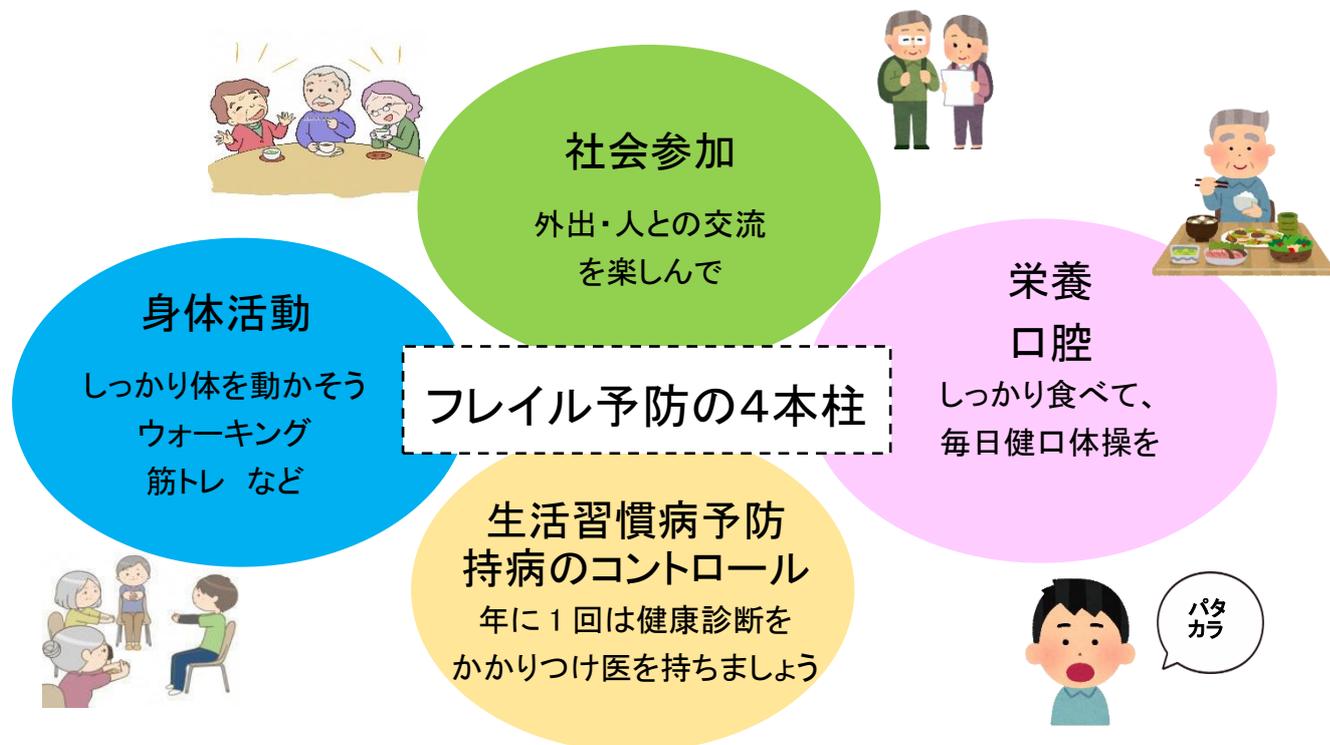
サルコペニア、フレイルに早く気づき、予防に取り組むことが大切です。

3ヶ月に1回、6ヶ月に1回など、ふくらはぎがやせてきていないかチェックしてみましょう。

フレイルの4本柱

フレイルを予防する上で大切なのが、「社会参加」「身体活動」「栄養・口腔」「生活習慣病予防・持病のコントロール」の4つの柱です。

これらをバランスよく日常生活に組み込み、フレイルを予防しましょう。



持病のコントロールとは…

高血圧症、糖尿病、心臓病などの慢性疾患がある場合は、まず持病をしっかりコントロールすることが大切です。以下のことに十分気をつけて病状が悪化しないようにコントロールしましょう。

- ▶定期的に受診をする
- ▶主治医から処方されている薬をしっかり服用する
- ▶体調に変化がある場合は、医師とよく相談をする

大切な毎日のセルフケア

感染症や転倒、その他、便秘や脱水、軽い熱中症など、ちょっとしたことがフレイルのきっかけになることもあります。

毎日のセルフケアで、小さな変化に気づき、体調管理に努めましょう。

- ▶セルフチェックの内容
体温・血圧・睡眠・食欲
排便(便秘や下痢がないか)
水分摂取量 など
- ⇒4ページの健康チェック表を記入
していきましょう



働きざかりの世代では、過剰なエネルギー摂取による肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防が重要でした。しかし、加齢とともに重要になるのは、「フレイル(虚弱)予防」です。

高齢になるとコレステロールなどの血液検査の結果が気になり、極端に食事などに気を付けることで身体機能を低下させてしまいます。また、そこから食欲減少、体重減少につながってしまう恐れもあります。筋力低下や低栄養は、健康を崩す原因になりますので、早い段階から「ギアチェンジ」していきましょう。



出典：政府「ニッポン一億総活躍プラン」フォローアップ会合資料(2018.05.30)

〈年齢ごとの目標とするBMI〉

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

食事摂取基準 2020 では、目標とする BMI の範囲を年齢ごとに定めています。

肥満の BMI の上限は各年齢とも同じですが、やせの基準は年齢ごとで異なります。特に高齢者ではフレイル予防と生活習慣病予防の両方に配慮して、BMI21.5 以上が目標になっています。

自分の血圧を把握しておきましょう



なぜ、血圧を把握することが大切なのでしょう。

血圧は、加齢とともに高くなる傾向にあります。血圧が高い状態のまま放置していると、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。日ごろの血圧や特徴を知っておくことで、ちょっとした体の変化に気がつくことができるのです。

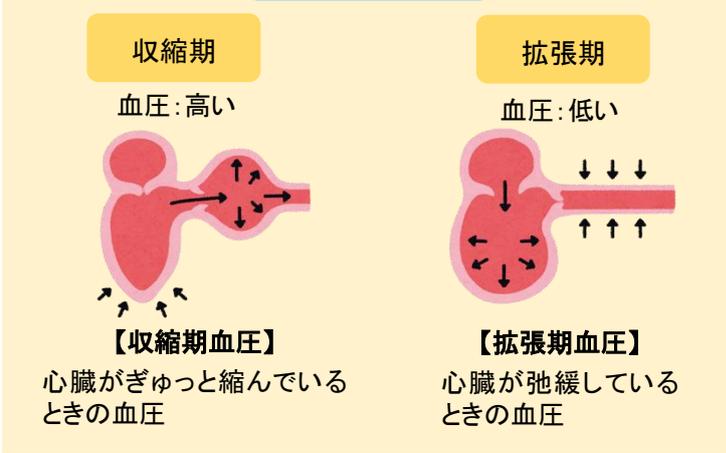
高血圧とは

血圧とは「血管内の圧力」のこと。これは血管の柔軟性に左右されます。

加齢による血管の老化や、血中のコレステロール値が高くなることで動脈硬化を引き起こし、血管が自由に広がらなくなって血管にかかる圧力が高くなり血圧が上昇します。

これは知らず知らずのうちに起こり、重大な病気を引き起こすことから、「サイレントキラー」と呼ばれています。

血圧のしくみ



高齢者の高血圧の特徴

- | |
|------------------------------|
| 1. 血圧、とくに最高血圧(収縮期血圧)が高くなりやすい |
| 2. 血圧が高い割に、脳血流が少ない |
| 3. 血圧が変動しやすい |
| 4. 糖尿病を併発しやすい |
| 5. 温度差などの影響で、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい |

高血圧が引き起こす合併症

- 心臓、血管** 狭心症、心筋梗塞、大動脈瘤
- 脳** 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- その他** 頭痛やめまい、吐き気、眼底出血 など

高血圧は加齢によるものだと諦めず、生活習慣を見直して、高血圧にならないように心がけましょう。



フレイル予防「運動・筋力アップ」に取り組みましょう

いくつになっても鍛えることで筋力は向上します。丈夫な足腰を保ち、『心』も『からだ』も健康に過ごせるように、適度な運動に取り組みましょう。

これまでに、ご自分でやっている運動がある方は、それを継続することが大切です。新たに運動を始めようという方は、筋トレと有酸素運動がお勧めです！

8ページの自分の目標に向かって、少しずつでも運動を継続しましょう。

1. 脚の筋力トレーニング・スクワット

太ももの大きな筋肉を鍛えるトレーニングです。

脚の筋力を改善し、転倒予防にも効果があります。



- ・空気イスを行う
- ・イスから立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで静止する
- ・10～30秒間静止する

2～3回行う



静止時間は、ご自身の状態に合わせて調整しましょう。

11ページ体力測定「5回立ち座り」の項目は、下肢筋力をみています。椅子に座る、立ち上がるという動作は日常生活の中で必要不可欠な動きです。空気イスのトレーニングは、下肢筋力を鍛えることができ、おすすめです！

スクワット

太もものトレーニングです。



- ・しっかりした椅子などを持ち、お尻を下げる
 - ・5秒かけてゆっくり下げて5秒かけて戻る
 - ・膝がつま先より前に出ないように注意します
- 2～3回行う



ゆっくり動かし、太もも前面が固くなっていることを確認

11ページ体力測定「握力」の項目は、全身の筋力を反映します。全身の筋力を鍛えるためにスクワットがおすすめです！



2. 有酸素運動 ウォーキング



- ・ウォーキングを行う
- ・歩数計などを用いて日々のウォーキングを記録する
- ・少しずつ歩数を増やすようにする

ポイント

腕を後ろに引くことを意識。
おへそからつながったロープを前から引っ張られているイメージで。

3. 舞鶴元気になっちゃった体操

～身体も心も健康！一石二鳥のお得な体操～

NPO 法人「健康お助け隊チームファイン」協力のもと、舞鶴市が作成した体操です。準備運動(9分間)、筋力トレーニング(10分間)、有酸素運動(9分間)、整理運動(4分間)の、約30分間で、全身運動ができます。椅子に座った状態でも、床や畳に座った状態でも出来る、分かりやすい動画になっています。

スマートフォンやタブレットで、下のQRコードを読み取っていただくと、動画が流れます。1人では難しいという方も、この機会に、ご家族やご近所の方に教わってみてはいかがでしょうか？



①準備運動編



②筋力トレーニング編



③有酸素運動編



④整理体操編



4. 舞鶴元気になっちゃった体操第2弾

NPO 法人「健康お助け隊チームファイン」が、舞鶴のオリジナル曲「My hometown 舞鶴」の音楽に合わせて作られた体操です。YouTube動画に合わせて楽しく全身運動ができます。



【舞鶴市公式ムービーチャンネルYouTube】
舞鶴元気になっちゃった体操第2弾
～My hometown 舞鶴～
※携帯でQRコードを読み取ってください。



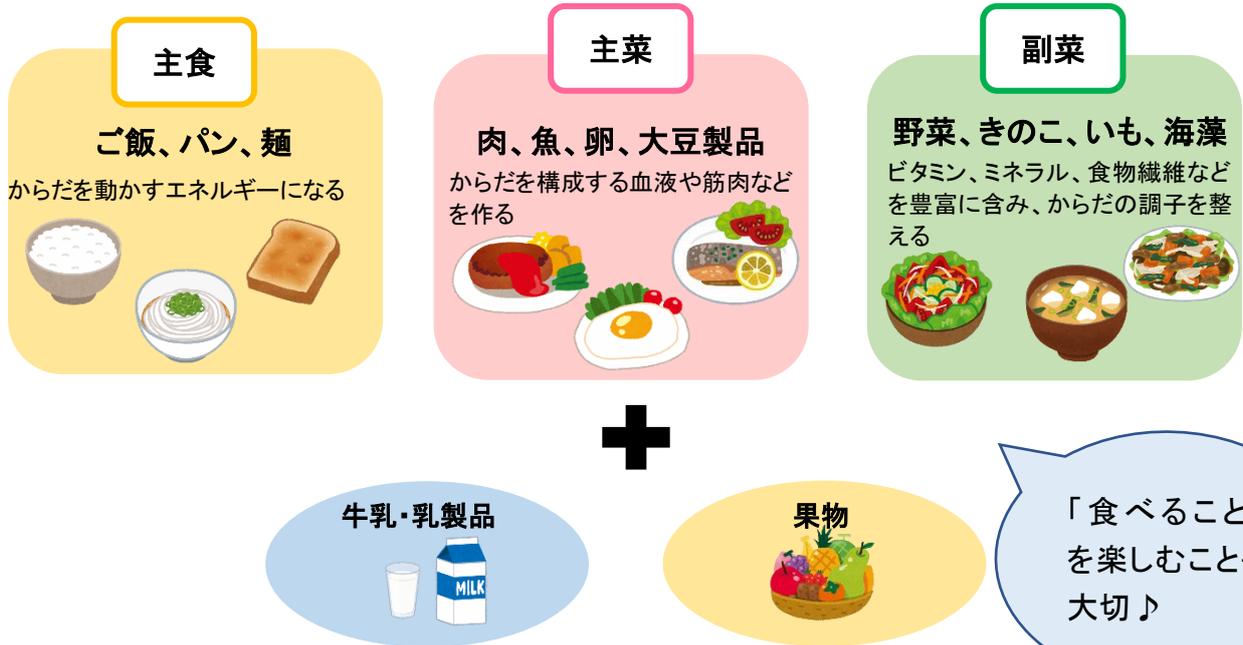
フレイル予防「低栄養・脱水」を予防しましょう

高齢期は、食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩すことにつながります。身体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足し、筋肉が少なくなったり、全身に栄養を運ぶ血液を作りにくくなる『低栄養』。この状態を防ぐためのポイントは次のとおりです。

1. 1日3食、しっかり食べる

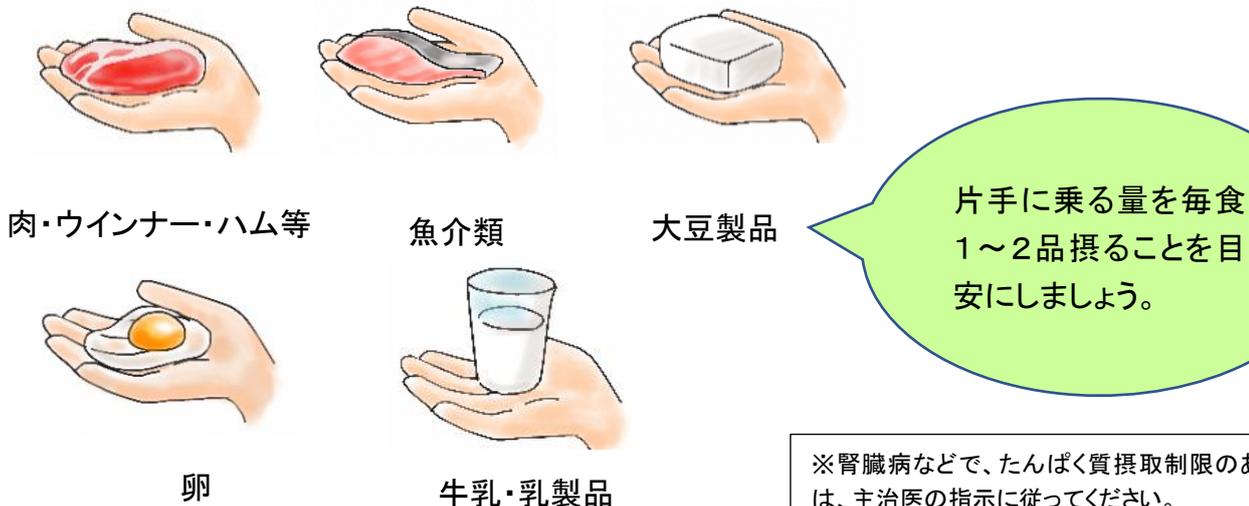
食事回数が減ると、低栄養になりやすくなります。まずは1日3食食べること。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、いろいろなものをしっかり食べることを意識しましょう。



2. たんぱく質を意識して摂る

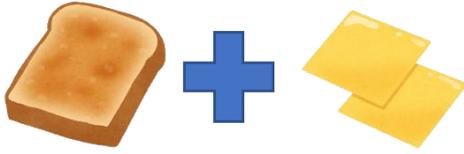
筋肉の材料となるたんぱく質はフレイル予防のために重要な栄養素です。



※腎臓病などで、たんぱく質摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください。



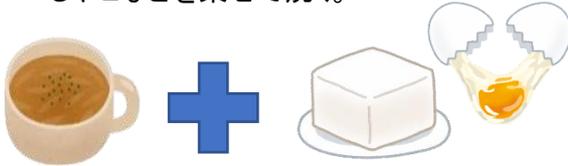
たんぱく質を手軽に多く摂るコツ



トーストにチーズやハム、
じゃこなどを乗せて焼く。



うどんに卵を落とし肉を加える。
野菜をたっぷり加えると、更にバランスアップ！



汁物に
豆腐や卵を足す。



煮魚や焼き鳥、
ツナ缶など

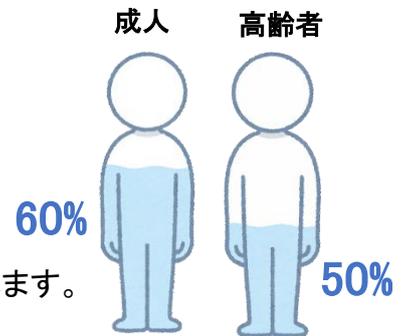
魚やお肉の缶詰を常備しておくで便利。
味付きのものはそのまま食べてもよし、
野菜と和えたり煮込んで1品出来上がり♪

その他

- ・コーヒーに牛乳や豆乳を加えてカフェオレにする。
- ・おやつにヨーグルトやチーズケーキなど乳製品、卵を使ったものを。
- ・平天やちくわなど魚の練り製品をそのまま食べたり、料理に加える。※塩分があるので、調味料は控えめに。

3. こまめに水分補給

高齢になると、若い頃に比べ、体の中に蓄えられる水分量が少なくなることに加え、のどの渇きを感じにくくなるために、容易に脱水症になりやすく、十分な水分補給が大切です。



★生活の中で、時間を決めてコップ1杯の水を摂取することをお勧めします。

効率の良い水の飲み方(各回:約150ml)



飲み物として一日に摂る目安

1～1.2リットル





お口の健康を保つ「口腔機能向上」に取り組みましょう

◆オーラルフレイルを予防しましょう

「最近、むせやすくなった」「滑舌が悪くなった」「食べこぼしがある」などを感じることはありませんか？『オーラルフレイル』とは、このように口の機能が衰えることを指し、全身のフレイルの始まりともいわれます。歯や口の小さな変化に早く気づき、オーラルフレイルを予防することが、全身の機能低下予防にもつながります。



◆オーラルフレイル予防 三つのポイント



毎日の口腔ケア

食後や寝る前には歯磨きや入れ歯の掃除をし、お口の中を清潔に保ちましょう。



お口の体操 (健口体操)

お口の体操は毎日続けて行いましょう。
30ページの舞姫の健口体操を！



定期的な歯科検診

かかりつけ歯科医をもち、定期的にお口のチェックや入れ歯の調整を受けましょう。口腔機能の低下についても相談し、しっかり噛めるお口を保ちましょう。



◆食べやすくする工夫

お口の機能が低下し、噛みにくなると、軟らかく食べやすいものに偏りがちになります。しかし、軟らかいものばかり食べていると、摂取カロリーが少なくなり、低栄養状態に傾いたり、さらに口腔機能が低下することもあります。

工夫その①

1食1品、噛みごたえのある食品を利用する

乾物 ナッツ類 繊維の多い野菜 など



〈食品の利用例〉

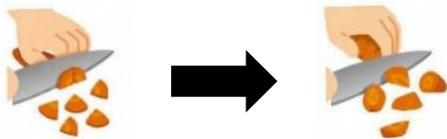
- ・青菜の胡麻和え
胡麻を粗く砕いたピーナッツなどに変える
- ・白米に麦をまぜたり、分づき米にする



工夫その②

少し大きめに切る

野菜……乱切りやくし切り



・大きく切って軟らかく煮る



肉……たまには厚切り肉を利用してみる



・たたいて噛みやすくする



◆お口の健口体操



お口の健口体操



【舞鶴市公式ムービーチャンネル YouTube】
お口の健口体操
※携帯でQRコードを読み取ってください。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



舞ひめのお口元気体操

お口を元気に保つには

- 1 歯医者さんで 定期健診
- 2 お口のケア
- 3 嚙口体操

1. 深呼吸



鼻から息を吸う



口から息を吐く

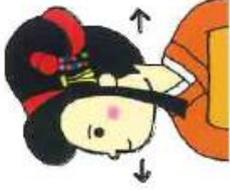


1~2秒
息を止める

①下から上を向く



②左右に傾ける



③左右に向く



④頭をゆっくり前に倒し少し回す(後ろには倒さない)

3. 肩の運動



ゆっくり上げ、ストンと下ろす



頬をふくらます



頬をすぼめる



舌を出す・引く



舌で左右の口角を触る



舌を回す



4. 頬の運動

6. 唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

- ①後ろから前に回す
- ②顎の内側を押す
- ③舌の下を真上に押す

7. 発音



パッパッパ!
タッタッタ!
カッカッカ!
ラッラッラ!

大きな声で、歯切れ良く発音

8. 深呼吸



1~2秒
息を止める

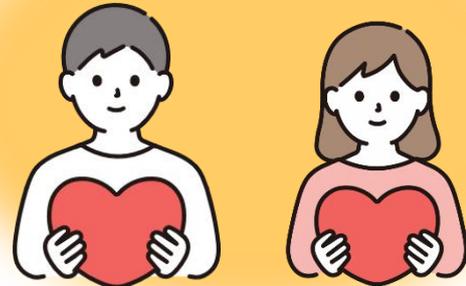
鼻から息を吸う

口から息を吐く

「社会参加」に取り組みましょう

人とのつながりが大切

外出の機会を持つと、人や社会とのつながりが生まれ、心身の機能向上にもつながります。フレイル予防の4本柱にも「社会参加」が含まれており、フレイル予防の観点からも社会参加は重要な活動です。人や社会とのつながりがない人は、フレイルのリスクが高くなることがわかっています。



自分にできる形で、社会参加！

社会参加といっても、おおげさにとらえる必要はありません。買い物、通院、散歩などに外出する機会を持ちましょう。人づきあいが苦手でも、「決まった時間にスーパーに行く」などの日課があれば、顔見知りができるかもしれません。無理に会話しなくても、ちょっとした挨拶をするだけでも十分です。

電話、手紙、メールなどで連絡をとってみる



ちょっとそこまでお散歩に行ってみる

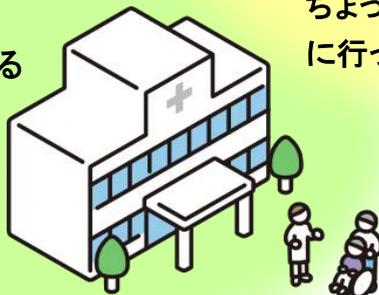


家族、友人や近所の人と話す、あいさつを試みる

決まった時間に買い物に出かける



通院に出かける



「認知症予防」に取り組みましょう

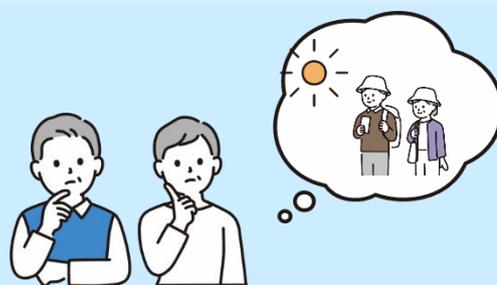
認知症を予防する生活習慣

認知症は脳の病気であり、今のところ「これで認知症は予防できる！」という絶対的な予防方法は存在しません。しかし、生活習慣での注意や、早期発見・適切な対処により進行を抑えたり緩やかにすることが、ある程度可能といわれています。

認知症予防において、最も大切なことは、食事・水分摂取・睡眠・排泄など生活習慣全般を見直し、できるだけ規則正しい生活を送ることと、社会参加など人との関わりを継続することです。そのうえで、認知症の前段階として低下するといわれる、以下の三つの機能に刺激を与え、認知症予防に努めましょう。

①体験を記憶して思い出す機能

- (例) ●家計簿をつける時、レシートを見ずに思い出してみる
- 1～2日遅れの日記をつける



②日々の生活の中で、事前に計画を立て、実行する機能

- (例) ●効率のよい買い物順を考える
- 旅行の計画をたてる
- 囲碁や将棋、麻雀などをする



③2つ以上のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能

- (例) ●料理をする時、一度に何品か同時に作ってみる
- 仕事や計算など、テキパキこなす
- 二重課題トレーニングをする



トマト、キャベツ
ほうレンソウ、
コマツナ、キュウリ
ナスび...



二重課題トレーニングの方法

椅子に座った状態で、5秒間できるだけ速く足踏みを行う。その際、『野菜の名前』や『“か”から始まる言葉』などをできるだけ多く声に出す。課題は、国の名前、赤い物、夏らしいものなど、どのようなものでもOKです。

「うつ予防」に取り組みましょう

高齢期に多い「うつ」

「うつ」とは、心に元気がない状態＝気分が落ち込み、何も出来ず、考えも浮かばないような状態のことです。高齢期は、いろんな「喪失」を経験する時期であり、他の年代に比べて発症しやすいともいわれます。心と体の変化を受け入れながら、「うつ」を予防し、自分らしい生活を送りましょう。

主なきっかけ

- 仕事からの引退
- 子どもの独り立ち
- 健康状態の悪化
- 身近な人の死別(ペットを含む)



主な始まりの症状・サイン

- 眠れない
- 食欲が低下する
- 体の不調を訴える

その他の症状

- 趣味などに以前よりも興味が感じられない
- 話し方や動作がいつもより遅くなる
- いつもより疲れやすく生活リズムが崩れる

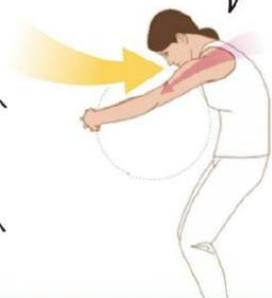
「うつ」予防のために…

- ①太陽の光を浴びる…セロトニンを増やすことになり、うつ予防に効果的！
- ②適度な運動をする…ウォーキングやストレッチ、水泳などがオススメ
- ③楽しめる趣味を見つける
- ④おしゃべりできる友人を持つ・困った時は誰かに相談をする
- ⑤バランスの良い食事を摂る(飲酒はほどほどに…)
- ⑥呼吸を整える…呼吸体操で「ストレスを吐き出し、元気を吸い込みましょう」
- ⑦笑うことを心がける

吸う筋肉の ストレッチ

- ①胸の前で両手を組み、ゆっくり呼吸します。息をゆっくり吸いながら、背中を丸め、腕を前に伸ばしていきます。
- ②ゆっくり息を吐きながら、元の姿勢に戻します。

お腹をへこませ、大きなボールを抱えるように



吐く筋肉の ストレッチ

- ①腰の後ろで両手を組み、ゆっくり息を吸います。
- ②息をゆっくり吐きながら、両腕を下へ伸ばしていきます。元の姿勢に戻し、ゆっくり呼吸します。

斜め上を向き、胸を張るような姿勢で



転倒に注意！

高齢になると、様々な要因が絡み合い、転倒の危険が高まります。転倒すると骨折する確率も高く、骨折後の安静により、体力・筋力の低下や食欲の低下、閉じこもり傾向となり、フレイルの発症・進行のきっかけになることがあります。

【転倒に影響する要因】

- ・視力の低下
- ・下肢筋力の低下
- ・姿勢の変化
- ・バランス能力の低下
- ・デュアルタスク能力の低下
(同時に2つ以上のことに注意を払いながら行動する力)



転倒を予防するためには・・・

●転倒しない環境づくり

転倒の半分以上は『家の中』で発生しています。まずは、普段過ごす部屋を見直してみましょう。電気コードやカーペット、新聞紙やお菓子の袋など、部屋を片付けるだけでも転倒予防になります。



●履き物にも注意を

スリッパやつま先は危険です。かかとのある靴を選びましょう。



●体力・筋力低下予防を

24ページの運動・筋力アップメニューを参考に組み込みましょう。

●脳を鍛えて転倒予防

32ページの二重課題トレーニングは、転倒予防にも効果的！楽しみながら取り組んでみましょう。

夏場は熱中症に要注意

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状

軽症

めまい、立ち眩み、筋肉痛、汗が止まらない

中等症

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

重症

意識がない、けいれん、真っすぐ歩けない、呼びかけに返事がない



熱中症を予防するには...



●こまめに水分をとる

高齢者は加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。そのため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

●エアコンを上手に使う

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気をつけたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなどの工夫をすると、快適に使うことができます。

●暑い時は無理をしない

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしないことが大切です。

●涼しい服装・場所で過ごす

涼しい服装を心掛け、外出時には日傘や帽子を利用しましょう。できるだけ涼しい場所や施設を利用するようにしてください。



高齢者は体内の水分量が少なく、体温調節機能が低下しており、熱中症になりやすい。熱中症は室内でも多く発生しており、夜間も注意が必要。

冬場はヒートショックに要注意

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が変動して起こる体調トラブルのことを言います。冬場の入浴は特に注意が必要です。寒い脱衣所や浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。



出典：公益財団法人長寿科学振興財団

ヒートショックを予防するには・・・

ヒートショックを予防するには、温度差をなくす環境づくりが大切です。

●浴室と脱衣所を温める

脱衣所や浴室に暖房があれば利用を。
シャワーから給湯すると浴室の温度が上がります。

●高温と長湯は避ける

お風呂の湯温度は41度以下、湯船につかる時間は10分以内に。
手すりがあれば掴まりながら、湯船からはゆっくり立ち上がる。

●飲酒後や食後は避け、家族に一声かけてから入る

●起床時やトイレ、外出時にも温度差に気をつける

●日ごろから自分の血圧を把握しておく

高血圧や動脈硬化が進行している方はヒートショックにさらなる注意が必要です。
自宅で血圧を測って、自分のからだの状態を知っておくことが大切です。
血圧については23ページに詳しい情報がありますので参考にしてください。



出典：消費者庁ホームページ

地域の身近な相談窓口：地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やそのご家族を支援します。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。まずはご相談ください。

様々な相談にお応えします

介護や福祉、医療などに関することや、どこに相談したらよいかわからないようなことでも、まず地域包括支援センターにご相談ください。相談内容に応じて適切な機関等と協力し、必要な情報やサービス、関係機関の紹介・支援を行います。

いつまでも元気で過ごせるように

要介護認定で、「要支援1」「要支援2」と判定された方がサービスを利用される場合に、「介護予防ケアプラン」を作成します。また、介護保険以外のサービスで、市内で行われている取組を紹介し、いつまでも健康で過ごせるよう支援を行います。

安心して毎日を送るために

安心して日常生活を送れるよう、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止など高齢者の権利擁護のための支援を行います。



暮らしやすい地域をめざして

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医師・ケアマネジャー・民生委員など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

舞鶴市内の地域包括支援センター 一覧

名 称	所 在 地	電話番号 FAX	担当地区 (小学校区)	担当社会 福祉法人等
大浦・朝来・志楽 地域包括支援センター	安岡 1076 (やすらぎの郷内)	TEL 64-0086 FAX 64-6351	大浦、朝来、 志楽	大樹会
新舞鶴・三笠 地域包括支援センター	溝尻 150-11 (まなびあむ 2 階)	TEL 77-5001 FAX 77-5011	新舞鶴、三笠	博愛福祉会
倉梯・倉二・与保呂 地域包括支援センター	丸山町 51 (舞鶴球場北側)	TEL 77-5002 FAX 77-5089	倉梯、倉梯 第二、与保呂	正峰会
中舞鶴 地域包括支援センター	余部下 1167 (中総合会館 3 階)	TEL 77-5003 FAX 77-5013	中舞鶴	安寿会
城北 地域包括支援センター	南田辺 1 (市役所西支所 4 階)	TEL 77-5004 FAX 77-5012	吉原、明倫、 福井、余内	真愛の家
城南 地域包括支援センター	女布 406-3 (城南会館内)	TEL 77-5005 FAX 77-5090	中筋、高野、 池内	舞鶴市 グレイス まいづる
加佐 地域包括支援センター	八田 962 (加佐地域福祉セン ター由良川学園 2 階)	TEL 82-9303 FAX 82-9304	岡田、 由良川	成光苑

☆上記に限らず、舞鶴市役所高齢者支援課(TEL:66-1018)にもご相談いただくことができます。

舞らいふ手帳

～自分らしく、かろやかに生きる～



令和4年 発行

発行元: 舞鶴市高齢者支援課