

---

福井市

# 介護予防手帳



**名前**

---

～手帳の活用について～

この手帳は住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくため、ご自身で介護予防に取り組んでいただくものです。

日常生活で実践できることを考え、実践したことなどを記録するページが掲載されています。

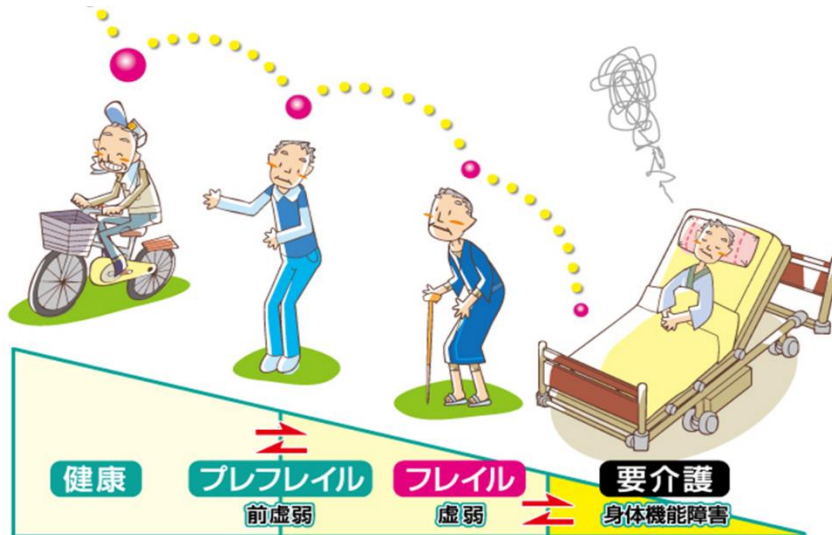
## 目次

---

フレイルについて	・・・	1P
いきいき百歳体操	・・・	2P
食事について	・・・	4P
お口の健康のために	・・・	6P
フレイルチェック（簡易チェック）	・・・	8P
私のプラン（目標と取り組むこと）	・・・	10P
活動の記録	・・・	11P
ほやねっと（福井市地域包括支援センター）	・・・	13P
地域の集いの場	・・・	14P
その他（介護予防に関する情報など）	・・・	17P

## フレイルについて知っていますか？

フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながりなど）が低下した状態を言います。健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。「外出の機会が減った」「食事が食べにくくなった」「足が細くなった（筋力が落ちた）」という人は、フレイルの危険性があります。



## 健康長寿の3つの柱

年をとると若い時に比べ身体機能が落ちます。それに加え、買い物など外出することを億劫に感じたり、食事も菓子パンですませってしまうなど食事バランスが崩れたりすると、ますます体が衰えていきます。また、人と接する機会が減るなど、外部からの刺激が減ると、判断力や認知機能などの頭の働きも低下するといった悪循環が起きます。

健康的な生活を送るためには、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動をする」「社会参加をする」の3つをバランスよく実践することが大切です。



<出典 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」>

# いきいき百歳体操

椅子を使った筋力運動の体操で、ゆっくりと手足を動かして行います。おもりを手首や足首につけて行うとより効果的に筋力をつけることができます。おもりが無くても体操の効果は得られますし、500mlのペットボトルに水等を入れて手に持って体操することでおもりの代用になります。

血圧の急な上昇を防ぐため、息をとめないで行いましょう！

声に出して数を数えると自然と呼吸できます。

無理は禁物！  
運動中、関節に痛みがある場合は、痛みの出ない範囲で行いましょう。

高齢になっても、運動を継続して行えば、筋力をつけることができます。週2回程度を目安に行うとよいでしょう。

## 準備体操

おもり無しで行う：①～④の動作を、1～8のカウントにあわせて各々2回行います。  
(童謡曲「鳩」の速さで行うとよいでしょう)

### ①深呼吸



鼻から息を吸いながら両腕をあげます



・口から息を吐きながら両腕をおろします  
・続けてもう1回行います

### ②肩と脇腹を伸ばす運動



右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け「5、6、7、8」で戻ります



・上にあげる手を左手に替えます  
「1、2、3、4」で右に体を傾け「5、6、7、8」で戻ります  
・左右もう1回ずつ行います

### ③足踏み



・椅子に座った姿勢で足踏みをします  
・両手、両足を大きく左右交互に振ります

### ④股関節の運動



・両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます  
・同様に左側も行います

※股関節、股関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください

## 筋力運動

①～⑤の動作を各々10回ゆっくりと数を数えながら行います。

(童謡曲「蝶々」「どんぐりころころ」の速さで行うとよいでしょう。)

①腕を前に上げる運動(三角筋) 効果:物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。



手首に重りをつけて、両手を軽く握ります

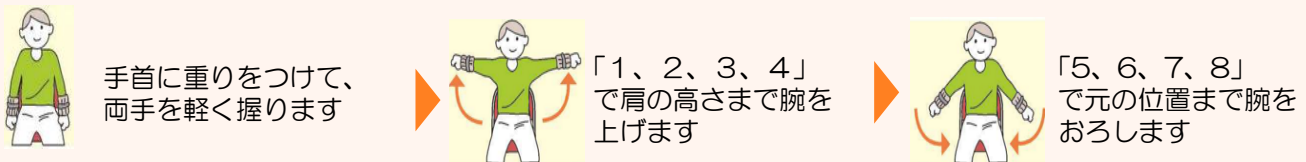


「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

②腕を横に上げる運動(三角筋) 効果:物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。

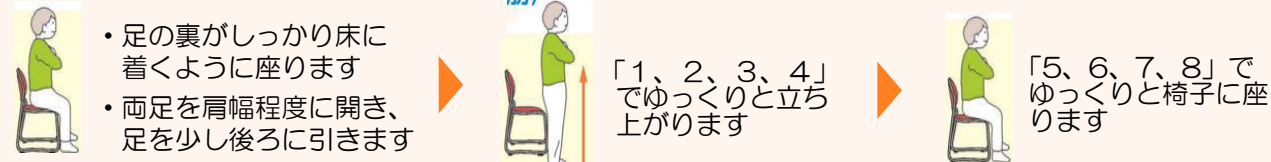


手首に重りをつけて、両手を軽く握ります

「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます

「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

③椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋) 効果:階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



足の裏がしっかり床に着くように座ります  
両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

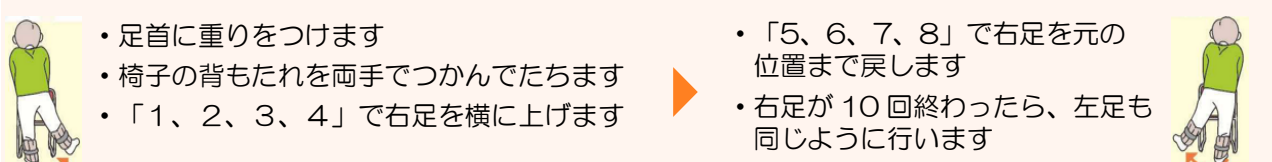
④膝を伸ばす運動(大腿四頭筋) 効果:階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



足首に重りをつけます  
「1、2、3、4」で右膝を伸ばします  
爪先もしっかり自分の方に向けてるようにします

「5、6、7、8」で元の位置までおろします  
右足が10回終わったら、左足も同じように行います

⑤足の横上げ運動(中臀筋) 効果:バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります



足首に重りをつけます  
椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます  
「1、2、3、4」で右足を横に上げます

「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します  
右足が10回終わったら、左足も同じように行います

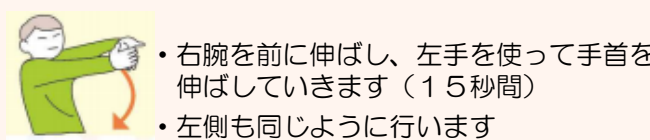
※体が横に向かないようにします  
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます

整理体操

おもり無しで行う:各動作を15秒間行います。各々1回行います。

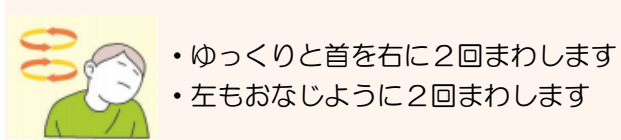
(童謡曲「かたつむり」の速さで行うとよいでしょう。)

①手首・腕のストレッチ



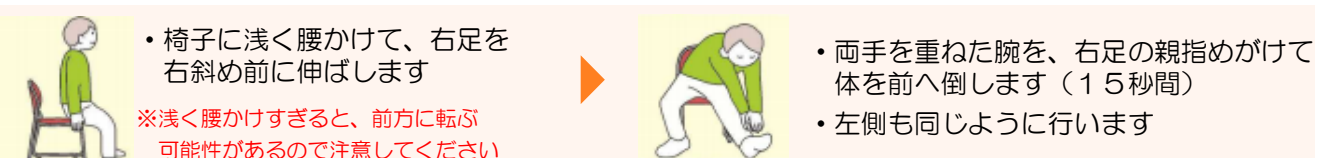
右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)  
左側も同じように行います

③首の運動



ゆっくりと首を右に2回まわします  
左もおなじように2回まわします

②太ももの裏のストレッチ



椅子に浅く腰かけて、右足を右斜め前に伸ばします  
※浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください

両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて体を前へ倒します(15秒間)  
左側も同じように行います





### ・3食しっかりと食べましょう。

カット野菜、お惣菜、お弁当、缶詰、レトルト食品、冷凍食品なども活用しましょう

### ・主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素が摂取できます。

**主食** (ごはん、パン、麺類)



**主菜** (肉、魚、大豆料理)



**副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)



### ・たんぱく質を含む食品を意識して食べましょう。

たんぱく質が不足すると筋肉量が少なくなります。また、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなりますので、より一層たんぱく質の摂取が大切です。

<たんぱく質> 肉、魚、卵、納豆、豆腐 等

### ・たんぱく質を手軽に多くとるためにいつもの食事に「ちょい足し」。

(例) ごはん、味噌汁、サラダ → 納豆ご飯、豚汁、サラダにサラダチキンやハム

トースト、コーヒー、サラダ → ハムチーズトースト、コーヒー牛乳、サラダにゆで卵

**ちょい足し食品** : 卵、豆腐、豆乳、納豆、油あげ、サバ缶、ツナ、鮭フレーク、魚肉ソーセージ、ちくわ、さつま揚げ、ハム、サラダチキン、冷凍枝豆など  
骨を強くする、牛乳や乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど) も取り入れましょう。

### ・様々な食品を取り入れましょう。

食品により異なる栄養素が含まれているため、毎日同じものではなく様々な食品を取り入れるよう心がけましょう。

・噛みごたえのある食品を食べましょう。

柔らかいものばかり食べていると口の筋肉が衰えます。根菜類など噛みごたえのあるものも食べましょう。

・水分をしっかり飲みましょう。

1日あたり約1.2リットル（コップで約6杯）。起床時、毎食、運動時、入浴の前後、就寝前などの機会に水分補給をしましょう。

加齢により喉の渇きが感じにくく、体内の水分が失われても自覚しにくくなります。喉が渇いていなくても、時間を決めるなど意識して水分補給を行いましょう。

・塩分の取りすぎに注意しましょう。

加齢により味覚が鈍くなります。塩分のとりすぎ、調味料のかけすぎなどに注意しましょう。

・家族や友人等みんなで楽しく食事をしましょう。

孤食による食事の簡素化や欠食に注意しましょう。



・体重を定期的に測りましょう。

定期的に体重を測定することで体重の変化に気づくことができます。低栄養(やせ)はフレイルを助長します。身長と体重から自身の体格指数(BMI)を確認しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\text{kg}} \div \text{身長} \boxed{\text{m}} \div \text{身長} \boxed{\text{m}} = \boxed{\phantom{000}}$$

(例) 身長 155cm、体重 56kg  $56 \div 1.55 \div 1.55 \doteq 23.3$  BMI23.3

目標とする BMI(65 歳以上)

21.5~24.9

21.5 未満に当てはまる人、やせてきた人は要注意です。



<参考 厚生労働省 食べて元気にフレイル予防、環境省 高齢者のための熱中症対策>

## お口の健康のために

- ・ 歯みがき、入れ歯のお手入れ：口腔ケアの基本です。歯と歯茎のブラッシングが大切です。
- ・ 舌の洗浄：歯みがきの際に、軽くブラッシング
- ・ うがい：口の粘膜の清掃や口の乾燥も防ぎます。風邪予防にもつながります。
- ・ ロや顔の体操：ロや顔の筋肉を動かすことで口腔機能の低下を防ぎます。
- ・ 唾液腺マッサージ：高齢になると唾液の分泌が減るため、誤嚥(ごえん)したり食べ物が食べづらくなったりします。唾液の分泌を促すマッサージをしましょう。
- ・ しっかり噛んで食べる：誤嚥(ごえん)しにくくなり、消化もよくなります。また脳への刺激にもなります。
- ・ 定期的に歯科健診：かかりつけ歯科医を持つと歯の状態がわかり安心です。

### <唾液腺マッサージ>



耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす。(10回程度)



顎下腺マッサージ

親指をあごの骨の内側、柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりぐーっと押す。(10回程度)



## <お口の体操>



### ①パタカラ体操

パ 唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぐトレーニングです。しっかり口を閉じることを意識して「パ、パ、パ」と発音。

タ 舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉を鍛え、しっかり食べ物を飲み込むためのトレーニングです。舌を上あごにしっかりくっつけること意識して「タ、タ、タ」と発音。

カ のどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時に間違っ肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。のどの奥に力を入れてのどを閉じるのを意識して「カ、カ、カ」と発音。

ラ 舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。食事をする時に必要な舌の筋肉全体を鍛えるトレーニングです。舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて「ラ、ラ、ラ」と発音。

- ・「パ、パ、パ…」「タ、タ、タ…」「カ、カ、カ…」「ラ、ラ、ラ…」各発音を8回ずつ2セット行います。
  - ・「パ、タ、カ、ラ」とはっきり発音します。3回程度繰り返します。
  - ・「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて発音します。(5回程度) など
- ※「パタカラ」を色々な言い方をしてお家でお口のトレーニングをしてみるとよいでしょう。

### ②早口言葉 (早口言葉を3回程度繰り返す)

- ・ 生麦生米生卵
- ・ 隣の客はよく柿食う客だ
- ・ 庭には鶏が2羽いました
- ・ 赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
- ・ スモモも桃も桃のうち 桃もスモモも桃のうち
- ・ この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた 等

### ③うがい

ほほを膨らませて「ブクブクうがい」、上を向いて「ガラガラうがい」を意識して行えばお口の筋肉を鍛えるトレーニングになります。歯磨きと一緒にすると継続しやすいと思います。

### ④会話や歌、朗読

会話は、自然とお口の筋肉を鍛えることにつながります。また、好きな歌を歌ったり、詩や本を朗読をしたりすることもお口の筋肉をきたえます。楽しく、お口の筋肉を鍛えるとよいでしょう。

## フレイルチェック（簡易チェック）

◆「指輪っかテスト」で筋肉量を測ってみましょう。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

ゆるめ      ちょうど      隙間ができる

**低い      サルコペニアの危険度      高い**

**転倒・骨折などのリスク**

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

◆「イレブンチェック」フレイルの兆候があるか11の項目で確認してみましょう。

	NO.	質問文	1回目		2回目		3回目	
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい

回答欄の右側につく○の数が多いほど、注意が必要です。特に6つ以上右側に○がついた人はフレイルの危険性が高くなります。

すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

＜出典 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

## フレイルチェック（簡易チェック） 記録

確認日	令和 年 月 日 ( )
主観的健康観	とても健康・少し健康・あまり健康ではない・健康ではない
指輪っかテスト	囲めない ・ ちょうど囲める ・ 隙間ができる
イレブンチェック(栄養・口腔)	(左側) / 4 (右側) / 4
イレブンチェック(運動)	(左側) / 3 (右側) / 3
イレブンチェック(社会参加)	(左側) / 4 (右側) / 4
その他	
その他	

確認日	令和 年 月 日 ( )
主観的健康観	とても健康・少し健康・あまり健康ではない・健康ではない
指輪っかテスト	囲めない ・ ちょうど囲める ・ 隙間ができる
イレブンチェック(栄養・口腔)	(左側) / 4 (右側) / 4
イレブンチェック(運動)	(左側) / 3 (右側) / 3
イレブンチェック(社会参加)	(左側) / 4 (右側) / 4
その他	
その他	

確認日	令和 年 月 日 ( )
主観的健康観	とても健康・少し健康・あまり健康ではない・健康ではない
指輪っかテスト	囲めない ・ ちょうど囲める ・ 隙間ができる
イレブンチェック(栄養・口腔)	(左側) / 4 (右側) / 4
イレブンチェック(運動)	(左側) / 3 (右側) / 3
イレブンチェック(社会参加)	(左側) / 4 (右側) / 4
その他	
その他	

1. 現在「できていること」「できていないこと」などについて振り返ってみましょう。

---



---

2. 今後「やってみたいこと」や「続けたいこと」「うまくなりたいこと」「なりたい自分」などを書き出してみましょう。

---



---

3. 半年程度で達成できそうな目標を設定してみましょう。

＜目標＞	半年後（自己評価）
	達成 ・ 未達成

4. 目標達成するために取り組む具体的な内容を書いてみましょう。

具体的内容	半年後（自己評価）	やってみた感想
	できた・まあまあ・できていない	
	できた・まあまあ・できていない	
	できた・まあまあ・できていない	
	できた・まあまあ・できていない	

5. 主観的健康観

開始前	とても健康 ・ 少し健康 ・ あまり健康ではない ・ 健康ではない
終了時	とても健康 ・ 少し健康 ・ あまり健康ではない ・ 健康ではない

6. 備考欄（医師から注意されていること、気を付けることなど）

## 活動の記録

---

介護予防活動をおこなったら記録してみましょう（行ったことや、日々の感想など）

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

Blank lined writing area with horizontal dashed lines.



# ほやねっと を利用しましょう

ほやねっと（福井市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に、介護・保健・福祉・医療サービスの利用も含めたさまざまな問題の相談に応じ、高齢者やその家族を支える、市の委託機関です。

福井弁で「ほやね」と安心してうなづく様子と「ネットワーク」という意味がこめられた「ほやねっと」をぜひご利用ください。

## 介護や健康のこと

- ・介護保険サービスを利用したい。
- ・足腰が弱くなってきてからだのことが心配。 など

## 権利を守ること

- ・預貯金の管理が心配。
- ・近所の家から高齢者を怒鳴る声が聞こえる。
- ・親をつい怒鳴ってしまう。 など

## さまざまな相談ごと

- ・近所の一人暮らしの高齢者の方が心配。
- ・親のものの忘れがひどくなってきた。 など



## ほやねっと

主任ケアマネジャー

社会福祉士 保健師等

専門職が連携して対応します

## 暮らしやすい地域のために

- ・預貯金地域のケアマネジャーへ支援や助言
- ・さまざまな機関とのネットワークづくり。 など

お住まいの地区を担当しているほやねっとまで、お気軽にご相談ください。

センター名	担当地区
ほやねっと明倫	豊・木田
ほやねっとあたご	足羽・湊
ほやねっと中央北	春山・宝永・松本
ほやねっと不死鳥	順化・日之出・旭
ほやねっとあずま	和田・円山
ほやねっと大東	啓蒙・岡保・東藤島
ほやねっと九頭竜	中藤島・森田
ほやねっと北	西藤島・河合・明新
ほやねっとみなみ	清明・麻生津
ほやねっと社	社南・社北・社西
ほやねっと光	日新・東安居・安居・一光・殿下・越廼・清水西・清水東・清水南・清水北
ほやねっと川西	大安寺・国見・栗・鷹巣・鶉・本郷・宮ノ下
ほやねっと東足羽	酒生・一乗・上文殊・文殊・六条・東郷・美山

担当

ほやねっと

TEL

< 各ほやねっと連絡先 >



福井市 地域包括ケア推進課 TEL 20-5400

※詳しくは各ほやねっとあるいは地域包括ケア推進課へお問い合わせください。



# 行ってみませんか？ 地域の集いの場

あなたの  
地区の！



福井市では、公民館、集会場、介護福祉施設等において、地域の高齢者の生きがいつくり、認知症予防、介護予防などの活動に取り組む居場所づくりを推進しています。地域の居場所に参加して楽しく元気に過ごしましょう。

## よろず茶屋(ささえあいの家)

対象者

おおむね65歳以上

料金

100円程度

内容

地域住民によって自主的に運営されている通いの場です。  
週1回、喫茶、談話、軽スポーツ、健康体操など様々な活動を行っています。  
また、ささえあいの家では、よろず茶屋に加えて、一人暮らし高齢者等の簡単な生活支援や見守り活動を行っています。



よろず茶屋こらっせの



よろず茶屋コスモス

児童とワナゲ交流



ささえあいの家(照手)

真ん中を狙うんだよ



東郷よろず茶屋

## 百歳体操自主グループ

対象者

おおむね65歳以上

料金

無料または100円

内容

自主グループが週1回程度、百歳体操に取り組んでいます。百歳体操は高知市で開発されたDVDを見ながら行う筋力体操です。年齢に制限されることなく筋力をつけられる体操で、参加者からは「転びにくくなった」等体操への効果を実感している声が聞かれています。



照手



杉の木台(麻生津)



木田

筋力をつけたいなら  
体操を習慣にしたいなら  
転倒予防にも効果的

## 認知症カフェ

対象者

認知症の人とその家族、地域住民の方

料金

100円

内容

認知症の人とその家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、集える場所です。  
コーヒーを飲みながら本人や家族同士が交流したり、医療や福祉の専門的な知識を持つスタッフに、認知症のことや日々の生活で心配なことなどを気軽に相談できます。



お茶を飲みながらのカフェ形式



心愛(ここあ)



羽水きらめき  
この街カフェなごみ



宝永きらめきいっぶく茶屋

認知症に関する悩みがある方  
認知症について知りたい方  
だれでも気軽に参加できます

お問い合わせ

地域包括ケア推進課

TEL 20-5400

## よろず茶屋(ささえあいの家)

会場一覧

<http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ikigai/yorozusyoukai.html>



## いきいき百歳体操自主グループ

グループ一覧

<http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ikigai/ikiikihyakusai.html>



## 認知症カフェ

カフェ一覧

<http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ninchisyo/cafe2.html>





## 自治会型デイホーム

(各地区の社会福祉協議会が実施)

公民館や集会場などおしまいの身近な場所で、健康づくりと生きがいつくりの介護予防を目的に市内の小中学校区全49地区で開催。

※毎月の開催スケジュールは福井市社会福祉協議会ホームページで確認できます。

[http://www.fukuic-shakyo.jp/archives/news/from-shakyo/post\\_159.html](http://www.fukuic-shakyo.jp/archives/news/from-shakyo/post_159.html)



<お問合せ先> 福井市社会福祉協議会 TEL (0776)26-1853

## あじさい元気クラブ(老人クラブ)

あじさい元気クラブ(老人クラブ)は、同じ地域の仲間が、活動等を通して、自らの生きがいと健康づくり、親睦を図る自主的な団体です。

おおむね60歳以上の方なら、どなたでも加入できます。

<http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ikigai/roujinclub.html>



<お問合せ先> 福井市あじさい元気クラブ事務局 (福井市地域包括ケア推進課内)  
TEL (0776)20-5400

## 「フレイル予防」の動画（令和2年作成）

テーマ「フレイル予防のために今できること」前編・後編をご覧ください。

<https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/kaigoyobo/p021983.html>



## 地域がいきいき 集まろう！ 通いの場（厚生労働省）

高齢者世代の健康づくりのために、運動・食生活・口腔ケア・人との交流についてび情報を集めたウェブサイトです。全国の自治体が考案したご当地体操の動画など、自宅でできる取り組みの情報を紹介しています。

<http://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

