

# 介護予防 「楽しく、安全に外出しよう！」

～フレイル予防のために、外出してみませんか？～

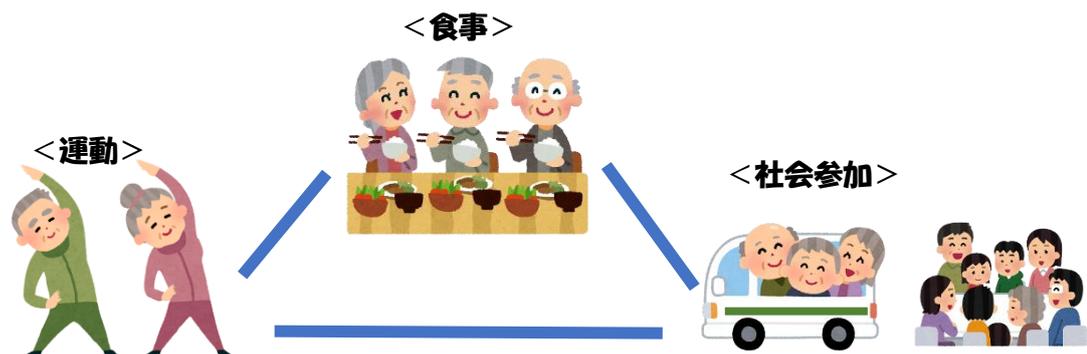
## <楽しく・安全な外出をするために>



- ・ 外出するための体力を維持するために自宅で介護予防に取り組む
- ・ 外出時の健康管理、スケジュール管理を行う
- ・ 外出した際の緊急時の備えをする
- ・ 行先の情報や道順を確認する(バス・電車などの乗り方を確認する)

## フレイルとは？

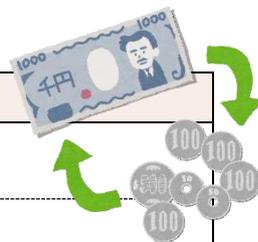
年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会のつながりなど)が低下した状態で、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。「外出が減った」「食べづらくなった」「足が細くなった(筋力が落ちた)」という人は、フレイルの危険性があります。健康な生活を送るには、「栄養」「運動」「社会参加」をバランスよく実践することが大切です。



外出することを億劫に感じたり、人と会う機会が減ったりすると、活動量が落ち、筋力が低下すると共に判断力や認知機能も低下します。

外出することで、外の景色を楽しんだり、人と関わったり、色々な刺激を受けることができます。散歩をしたり、公共交通機関やお店を利用するなど、外に出る機会を意識してつくるのがフレイル予防につながります。

# 1. 外出時の持ち物チェックリスト



チェック	持ち物
<input type="checkbox"/>	<p>● 財布、小銭</p> <p>バスや電車などの公共交通機関の支払いは小銭で行うことが多いため、支払い時に慌てることがないように準備しておくとい良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● ハンカチ、ティッシュ</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● ご自身の情報が分かるもの、緊急連絡先が分かるもの</p> <p>外出時は、万が一の緊急事態に備え、救急隊員が迅速に対応できるようにご自身の情報や緊急連絡先などが分かる物を携帯しておくとい良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 保険証</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 薬(1日外出する場合など、外出状況によって持病の薬がある人は準備しましょう。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● あれば、携帯電話、スマートフォン</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 水筒(特に夏場は熱中症予防のために持参し、水分補給をこまめに行うとい良いでしょう。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 雨具(外出時は天気予報を確認し、必要に応じて準備すると良いでしょう。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 着替え(尿取りパッドなど)</p> <p>トイレに不安がある方は準備しておくとい良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 筆記用具、メモ用紙(外出先で、覚書きするなど便利です。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 帽子、日傘、上着など</p> <p>夏場やよく晴れた日は熱中症予防のため、日差しよけを準備すると良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 防寒具(マフラー、手袋、上着など)</p> <p>冬場や寒い日は寒さ対策をしましょう。室内に行く際は脱ぎ着しやすいものが良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 杖、眼鏡など</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 時刻表や目的地が分かる物等(初めて行く場合は準備しておくとい良いでしょう。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● マスク、アルコールのウェットティッシュなど</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 反射材(夜間の外出時は安全のため身に着けると良いでしょう。)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>●</p>
<input type="checkbox"/>	<p>●</p>

※その他、ご自身が必要なもの

## 2. 外出前の確認、伝えておくことよいこと等のチェックリスト

チェック	外出前の確認
<input type="checkbox"/>	<p>● 家族に外出することを伝える。(時間や行先、一緒に行く人など)</p> <hr/> <p>お一人暮らしの方は信頼できるご近所の方や友人がいる場合は伝えておくことよいでしょう。(長期間家をあける場合や入院など)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 家電製品、電気の消し忘れがないか。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● カーテンやブラインドの閉め忘れはないか。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 窓や勝手口、玄関などの閉め忘れ、鍵のかけ忘れはないか。</p>
チェック	外出までにしておくことよいこと
<input type="checkbox"/>	<p>● カバンや杖、帽子、ハンカチなど、忘れないよう又自分の物と見分けがつくように名前や印をつける等の工夫をすると良いでしょう。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 行先のバスや電車の時間の確認などのスケジュール確認。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 長時間の外出はトイレや休憩のできる場所があるか確認。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 外出先で困った時に相談できる家族や友人などの連絡先の準備。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 天気予報の確認。</p>
<input type="checkbox"/>	<p>● 体調や健康管理を行う。</p> <hr/> <p>外出には筋力や体力が必要です。普段から運動(散歩)をしたり、規則正しい食事に気を付けましょう。</p>

### 3. 外出時の服装



- ・ カバンは両手が使える、リュックやななめがけのショルダーバッグが便利です。
- ・ 動きやすい服装を心がけるとよいでしょう。
- ・ 歩きやすい靴を履きましょう。
- ・ 雨の日は雨具や長靴など、防水のものを使用するとよいでしょう。
- ・ 使用している杖、眼鏡など

<夏場、暑い日、天気の良い日>

- ・ 日差しよけ(帽子、日傘、上着)



<冬場、寒い日、天気の悪い日>

- ・ 防寒具(上着、手袋、マフラー)



<夜間の外出>

- ・ 夜に外出する場合は交通安全のため、反射材がついたものを身に着けるとよいでしょう。

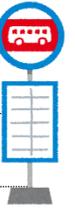


反射材シールを付ける



## 4. 行ってみたい場所やバスなどで行ける場所を考えてみよう！

(1) 普段よく行く場所や行ってみたい場所、最寄りのバス停などを確認してみましょう。



(2) 外出時に必要なお金の確認をしてみましょう。(目的地の施設料金、バスなどの乗車賃など)

(3) スマートフォンや携帯がある人は、行きたい場所を検索し、トイレの場所や休憩場所などがあるか確認してみましょう。(ご家族や友人に聞いたり、行先の施設に問い合わせしてみるのもよいでしょう)

(4) スケジュールを考えてみましょう。



時間	場所、行動	備考
月 日 ( 曜日)	目的地:	
時 分	集合場所:	
時 分	出発場所:	
時 分	バス停: バス停到着、バスに乗車	運賃 : 円 乗車バス :
時 分	バス停: バス停到着、バスを下車	
時 分	目的地: 到着、無事について家族に電話	施設料金 : 円
	自由時間	
時 分	(帰宅)バス停へ向かう	
時 分	バス停: バス停到着、バス乗車	運賃 : 円 乗車バス :
時 分	バス停: バス停到着、バスを下車	
時 分		
	帰宅	

## 5. 楽しく・安全に外出するためにはご自身の健康管理も大切です。



(1) 介護予防や健康のために「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) 楽しく、安全に外出するために日常生活で「気を付けたいこと」や「介護予防のためにできそうなこと」や「今後やってみたいこと」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)
	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

やってみた感想 等

(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

