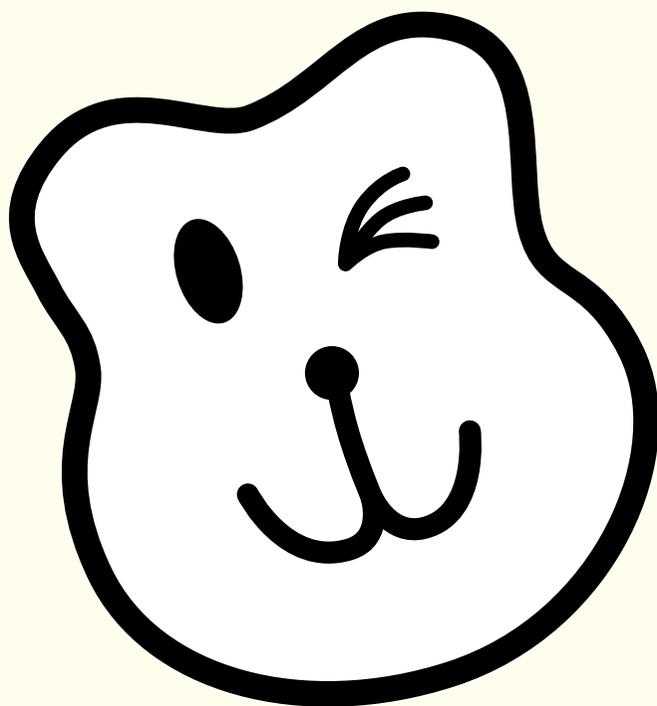


大分市

フレイル

予防手帳



目次

- まずはここから読んでみて
介護予防について考えよう…………… P.1
- これまでとこれからの自分について考えてみましょう
「私のプラン」の作成…………… P.5
- カタカナ言葉が多すぎる!!
フレイルってなに?…………… P.18
 - ・運動って嫌いなものよね。そんなあなたに見てほしい!
筋力維持・向上のための運動習慣…………… P.20
 - ・楽しい、美味しい食事をいつまでも。そんな願いを込めました
フレイルを予防するための食事…………… P.22
 - ・お口は命の入口、心の出口!とっても大切なお口の話
オーラルフレイルの予防…………… P.26
- 気分が乗らない人も、ちょっと顔出してみませんか
社会参加について…………… P.30
- 長寿大国、日本に住むあなたにぜひ読んでほしい
認知症について知ろう…………… P.34
- やりたいことを諦めたくないあなた、元気になる近道はこちらです
パワーアップ教室で元気を取り戻そう…………… P.37
- 毎日つけてやる気アップ!!
(付録)セルフケア記録表…………… P.39

～登場人物の紹介～



おじいちゃん

たかさき もんきち
高崎 紋吉 76歳

昨年から足腰の弱りを感じているが、年だから仕方ないと思っている。耳の聞こえが悪く、地域行事も参加できていない。スーパーで新商品を見つけて買うことと、庭に植えたサザンカの手入れが楽しみ。

たかさき こ
高崎 もも子 12歳

最近、社会の時間に介護保険制度の話聞いて、興味をもった。足腰が弱ってきたおじいちゃんのことを心配している。



孫

しい たけろう
椎 茸郎 42歳

地域包括支援センター勤務の敏腕ケアマネジャー。「好きなことを諦めない人生」をモットーに支援をしている。



ケアマネジャー

介護予防について考えよう

最近、足腰が急に弱ってきた。お風呂に入るのもひと苦労じゃ。そろそろ楽をしてもいい頃じゃろ。介護保険も使わにやもったいない!



おじいちゃん! まだ自分でできることをやめてしまうと、今よりもっと悪くなってしまうよ! 介護保険法の第四条にもこう書いてあるよ!

介護保険法 第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保険医療サービスおよび福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

な、なに!?
65歳まで頑張った年長者をねぎらうための制度じゃないのか!?



介護保険制度はその人が持っている能力に応じて、自立した生活を送ることができるようにするものなんだよ。



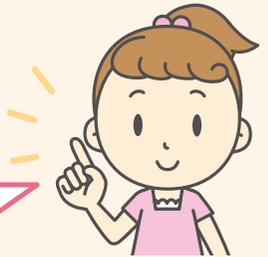
どうも、ケアマネジャーの椎 茸郎です。
高齢化や介護予防の現状について簡単にご説明いたします。

- **総人口が減少する一方で高齢者人口は増加しています。**
- **介護が必要な方も年々増加しています。**



後期高齢者が増加するらしいのお。
わしもその1人じゃ。

団塊の世代が全員後期高齢者になる
2025年以降、さらに増加する見込みな
んだって。



- **介護が必要となった主な原因は
フレイルの進行によるものが多くを占めています。**
- **平均寿命と健康寿命の差は 男性が約9年
女性が約12年です。**



フ、フレイルってなんじゃ。
恐ろしい病気か？

おじいちゃん落ち着いて。
考え方を変わると、フレイルを予防
すれば、健康寿命も延びること
じゃないかしら？



フレイルについてはP.18を参照

ところで、おじいちゃんはなんで健康でいたいと思うの？
おじいちゃんの生きがいって何？



そうじゃな・・・
急に聞かれると、何も浮かばんな。
生きがいと言えるもんなんぞ、わしには
ないかもしれんの。



私の出番ですね。
生きがいという考えにくいかもしれませんね。
些細なことでもいいんですよ。
紋吉さんの好きなことや日々の楽しみはありますか？
これから見つけるという手もありますよ。



- ・運動教室やサロンなど、地域の通いの場への参加で趣味や楽しみを見つけることもできる
- ・通いの場のお世話役など、地域で役割を持つことも生きがいにつながる





おじいちゃん、スーパーで新商品
を見つけて買うのが楽しみだっ
て言ってたよね？



そうじゃ。最近、重たい荷物を持って帰るのが
しんどくて、宅配に頼りがちなんじゃが、自分で
商品を見ながら買い物するとワクワクするのう。

紋吉のプラン（※プランについてはP.5を参照）

◆私の生活目標

毎日、スーパーに
買い物に行く！

①目標を達成するために取り組むこと

運動教室に毎週通う！

自己評価

できた・まあまあ
・できていない

紋吉さん、良い目標ですね。

毎日行くことで、重たい荷物を分散させることができま
すし、往復20分のウォーキングだけでも良い運動です。

「人生100年」と言われる時代がやってきました。

好きなことを諦めない姿勢が大切です。



「私のプラン」の作成

あなたが元気で居続けるためのプランを以下の流れに沿って作成していきましょう。はじめてプランを作成する人は、先にフレイルなどについて学んでから、作成に取りかかることをおすすめします。(18ページを参照)

ステップ1 ▶ していることや興味の確認

ステップ2 ▶ 家事動作できる度チェック

ステップ3 ▶ フレイルチェック

私のプラン ▶ 目標と取り組むことを決める

その他 ▶ 知っておいてほしいこと
メモ欄・メッセージ欄

i セルフケアとセルフマネジメント

◎セルフケアとは…

日常的に行う自分へのケア(取り組み)のことを言います。セルフケアの継続は心身機能の維持向上のために重要です。

◎セルフマネジメントとは…

心身の健康によい生活を送るように心がけることや、自身の状況に応じて生活を見直すことなど、自律的に生活を管理(自己管理)することを言います。まずは自分の状態を知り、自分に必要なケアを考えることから始めましょう。

ステップ1

していることや興味の確認

まず、あなたの趣味や興味のあることなどを確認してみましょう。なお、項目にないものは空欄に記載してください。

- 現在している⇒「している」
- 現在していないが、してみたい⇒「してみたい」
- できる・できないに関わらず興味がある⇒「興味がある」

■以下の項目について、該当するものに○をつけてください。

1	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
2	俳句	している・してみたい・興味がある
3	書道・習字	している・してみたい・興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
5	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
6	写真	している・してみたい・興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
8	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある
16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある

■以下の項目について、該当するものに○をつけてください。

19	友達とのおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい・興味がある
26	お参り・寺社めぐり	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある
34		している・してみたい・興味がある
35		している・してみたい・興味がある
36		している・してみたい・興味がある

※仕事や資格、得意なことなど、あなたがこれまで経験してきたことを、以下に書き出してみましよう！活動のヒントが得られるかもしれません。

（例：電化製品の営業をしていた。パソコン講座の講師経験がある。）

ステップ2

家事動作できる度チェック

次に、あなたが日常的に行っている家事動作を確認してみましょう。また、工夫している点や気になる点などは備考欄に記載してください。

- ◎…楽にできる
- …やり方を変えるなど工夫することでできている
- △…できなくなった(手助けが必要)
- ×…全くできない、以前からしていない



《記載例》

1回目と2回目で変化はありましたか？

No.	家事動作	1回目	2回目	備考
1	掃除	○ → ○	○	①掃除機が重く感じるようになったので、軽いもの買い替えた。 ②高いところの掃除が少し心配。
2	洗濯 (干す・たたむ)	△ → ○	○	①干す作業がづらくなってきた。 ②物干し竿の位置を低めに変更し、楽に干せるようになった。
3	買い物	△ → ○	○	①週1回、徒歩で買い物。荷物が重たく大変になってきた。 ②週3回に分けて買い物に行っている。
4	調理	◎ → ○	○	①3食自炊している。 ②朝はパン食で軽く済ませることが増えた。
5	身の回りの 整理整頓	○ → ○	○	①片付けを後回しするようになってきた。 ②最近探し物をするが増えた。
6	ゴミ出し	○ → ○	○	①重いものは小分けして出している。 ②倉庫の粗大ゴミを片付けたい。

実施日：1回目
2回目

年 月 日
年 月 日

■以下の項目について、◎・○・△・×をつけてください。

No.	家事動作	1 回 目	2 回 目	備考
1	掃除			
2	洗濯 (干す・たたむ)			
3	買い物			
4	調理			
5	身の回りの 整理整頓			
6	ゴミ出し			

ステップ3

フレイルチェック

あなたの現在の状態を簡単にチェックしてみましょう。
「フレイルチェック」を実施し、結果を次ページに記入してください。

フレイルチェックリスト

		No.	質問項目	回答 (該当するものに○)	
運動機能	1	1	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
	2	2	イス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
	3	3	15分くらい続けて歩いていますか	●はい	●いいえ
	4	4	この1年間に転んだことがありますか	●はい	●いいえ
	5	5	転倒に対する不安は大きいですか	●はい	●いいえ
●の数()…3つ以上でフレイル対策が必要					
栄養状態	6	6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか (6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」とします)	●はい	●いいえ
	7	7	ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人さし指で囲む (指合わせテスト)とき、以下のどの状態になりますか	下図のうち 該当するものに○	
					
			● 囲めない	● ちょうど囲める	● 隙間ができる
●の数()…1つ以上でフレイル対策が必要					
口腔機能	8	8	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
	9	9	お茶や汁物等でむせることがありますか	●はい	●いいえ
	10	10	口の渇きが気になりますか	●はい	●いいえ
●の数()…2つ以上でフレイル対策が必要					
社会参加	11	11	週に1回以上は外出していますか	●はい	●いいえ
●の数()…1つでフレイル対策が必要					

実施日	運動 No.1~5	栄養 No.6~7	口腔 No.8~10	社会参加 No.11	合計
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11
/	/5	/2	/3	/1	/11

ここから、あなたのプランを作っていきます。

「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」

「続けていきたい」ということを書き出してみましよう。

◆私の生活目標

例：自分で買い物に行くことは続けたい。

※目標が思いつかない時のヒント①：今できていることのうち、今後も諦めたくないことは何でしょうか？(ステップ1と2をチェック!)

上記の目標を達成するために、ご自身で取り組むこと(セルフケア)を右上の表に書き出してみましよう。

また、半年後と1年後に自己評価してみましよう。

②週間計画表

	月	火	水
午前			
午後			

①目標を達成するために取り組むこと	自己評価
例：腕の力をつけるため、重りをもって体操する	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

《記入例》

木	金	土
7:30 テレビ体操		
		10:00 定期集会

左の例のようにセルフケアや参加する活動、支援などの内容を、下の表に書き込んでみましょう。

木	金	土	日

ここから、あなたのプランを作っていきます。

「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」

「続けていきたい」ということを書き出してみましよう。

◆私の生活目標

例：孫夫婦に手料理を振舞いたい。

※目標が思いつかない時のヒント②：前回目標を立てた時と今を比べるとどのような変化がありましたか？(ステップ2と3をチェック!)

上記の目標を達成するために、ご自身で取り組むこと(セルフケア)を右上の表に書き出してみましよう。

また、半年後と1年後に自己評価してみましよう。

②週間計画表

	月	火	水
午前			
午後			

①目標を達成するために取り組むこと	自己評価
例：筋力や体力をつけるため、運動教室に毎週通う。	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

《記入例》

木	金	土
7:30 テレビ体操		
13:00		10:00
運動教室		定期集会

左の例のようにセルフケアや参加する活動、支援などの内容を、下の表に書き込んでみましょう。

木	金	土	日

かかりつけ医から言われていることや、みんなに知っておいてほしいこと、家族や友人に応援してほしいことを記入しましょう。

◆かかりつけ医から言われていること

例：無理のない程度に足腰の筋力を鍛えましょう。

◆みんなに知っておいてほしいこと

例：寒い時期は膝が痛くなりやすいです。

◆家族や知人に応援してほしいこと

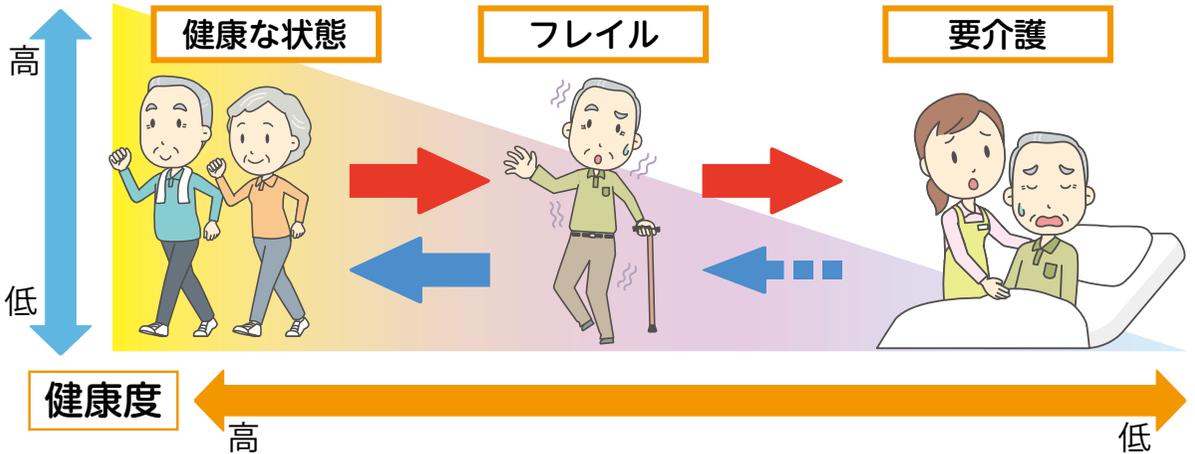
例：外出していない日が続いていたら、声かけしてほしい。

次の目標など思いついたことをメモしておきましょう。
また、一緒にプランを作った人がいる場合は、アドバイス
やメッセージを記入してもらいましょう。

フレイルってなに？

フレイルとは健康と要介護の中間の状態のことです。高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。まずはフレイルチェックリストをつけてみましょう。

活動量



◎半年に1回程度、フレイルチェックをつけましょう。

フレイルチェックリスト		
No.	質問項目	回答 (はい/いいえ)
運動機能	1 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
	2 イス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
	3 15分くらい続けて歩いていますか	●はい ●いいえ
	4 この1年間に転んだことがありますか	●はい ●いいえ
	5 転倒に対する不安は大きいですか	●はい ●いいえ
●の数() …3つ以上でフレイル対策が必要		
栄養状態	6 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか (6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」とします)	●はい ●いいえ
	7 ぶくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人さし指で囲む (指わっかテスト) のとき、以下のどの状態になりますか	●はい ●いいえ 下図のうち該当するものに○
●の数() …1つ以上でフレイル対策が必要		
口腔機能	8 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
	9 お茶や汁物等でむせることがありますか	●はい ●いいえ
	10 口の渇きが気になりますか	●はい ●いいえ
●の数() …2つ以上でフレイル対策が必要		
社会参加	11 週に1回以上は外出していますか	●はい ●いいえ
●の数() …1つでフレイル対策が必要		

チェックリストはP.10にあります。
P.11に半年ごとの結果を記録
していきましょう。

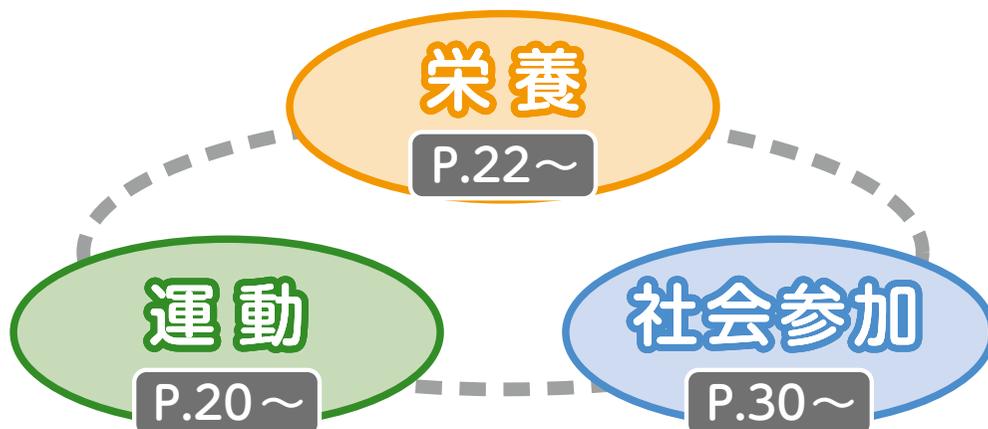
半年ごとにチェック
して、自分の変化に
早めに気づくことが
大事じゃな。



◎運動・栄養(食生活、口腔)・社会参加の3本柱を日常生活に取り入れましょう。

フレイルを予防するうえで欠かせないのが、**運動・栄養(食生活、口腔)・社会参加の3つの柱**です。

この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、**一緒に改善するのが理想**です。



◎生活に支障が出ており、自宅での取り組みだけでは心配…。そんなときはお近くの地域包括支援センターへ相談を。

心身の状態によっては改善を目指すために専門職の力を借りることも必要です。フレイルの状態にある方におすすめの教室もありますので、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

- ◆ 地域包括支援センターの一覧 … 裏表紙
- ◆ パワーアップ教室のご紹介 … P.37

運動

筋力維持・向上のための運動習慣

筋力の衰えはフレイルの最も大きな原因の一つです。生活が不活発な状態にあると、加齢の影響で徐々に筋力は衰えていきます。しかし、「**運動を習慣化すること**」「**日常の活動量をあげる**こと」によって、いくつになっても筋力は**維持・向上**することができます。



運動習慣か・・・ハードルが高いのう。
じいちゃん、自信がないわい。

運動に自信がない人は、まず日常生活の中で体を動かすことが大事って
椎ケアマネが言ってたよ！



そのとおり。「歩く」「食べる」といった基本的な動作より先に「買い物に行く」「調理する」といった、いわゆる家事動作などから衰えていくと言われて
いるんです。だから、今できている家事動作を維持
していく視点はとても大事なんです。

◎家事動作できる度チェックをつけてみましょう。

■以下の項目について、◎・○・△・×をつけてください。

No	家事動作	1 回目	2 回目	備考
1	掃除			
2	洗濯 (干す・たたむ)			
3	買い物			

チェックリストは
P.9にあります。



家事は結構やっとするで！
掃除おっけ～買い物もおっけ～♪

おじいちゃん、最近、掃除機じゃなくて
お掃除ワイパー使い始めたよね？
あと、前は歩いてスーパーまで行って
たのに、最近宅配ばかりじゃない？



そうじゃった！掃除機が重たく
なったんじゃ…スーパーから重
たい荷物を持って帰るのもしん
どくてなあ。便利なものに囲ま
れとると、自分の衰えに気づか
んもんじゃな！

ちょっとした衰えに気づいた今が鍛えるチャンスの時!!
大分県が作成した「めじろん元気アップ体操」がおすすめ
です。



パンフレットは大分市長寿福祉課、
お近くの地域包括支援センターで
お渡しできます。
YouTubeでめじろん元気アップ
体操の動画を見ることもできますよ。

栄養

(食生活編)

(食生活)フレイルを予防するための食事



しっかり運動習慣もついたし、完璧
じゃの。おじいちゃん筋肉モリモリ
になってしまうの～。

栄養はしっかり摂れてますか？
特にたんぱく質をしっかり摂って
いないと筋肉はつきませんよ！



高齢になると、食欲が落ちたり胃腸の消化吸収力が衰えたりすることで「**低栄養**」に陥る危険性があります。低栄養状態になると、筋力の低下や心身の活力が低下し、フレイルや要介護へ移行する可能性がありますので、**バランスよくしっかり食べる**ことが大切です。

◎まずは自分の状態(体重・BMI)を確認してみましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 体重50kgで身長150cmの場合

$50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22$ **BMI=22**



痩せも
油断禁物じゃ。

■目標とするBMI(kg/m²)

50～64歳 20.0～24.9

65歳以上 21.5～24.9

出典)厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」

※上記以外に血液検査値(血清アルブミン値など)も低栄養の指標となります。年に1回は健康診断を受けましょう。

◎ バランスの良い食事とは？

加齢とともに食欲が落ち、食事を抜いたり、偏った食事をしていませんか？1日3食、「ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ」(次ページ)を意識して、**主食・主菜・副菜**をそろえた**献立**にするとバランスよく食べることができます。



主菜

…肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理

主食

…ご飯、パン、麺、芋を主に使った料理

副菜

…野菜、キノコ、海藻を主に使った料理

◎ バランスよく食べられているか確認してみましょう。

～食事バランスチェックシート(次ページ)の付け方～

「またくちにやさしいわ」の食材ごとに○×をつけましょう。

(食べた食材:○、食べてない食材:×)

*量は関係ありません。栄養を考えて意識的に食べた食材は少量であっても○をつけてよいです。

*自分の食の傾向を知るためのシートですので、あまり細かく考えすぎず、とりあえず1週間つけてみましょう。

またくちにやさしいわ

下記の10食材(項目)を目指せ!!
あなたは1日どれくらい食べる?

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
し 主食(ご飯・パン・麺) 							
い いも類 							
ま 豆類 							
た 卵類 							
ち 乳製品 							
に 肉類 							
さ 魚類 							
く 果物 							
や 野菜・きのこ類 							
わ わかめ(海藻類) 							
今日食べた数は?							
体 重(kg)							

※高血圧や糖尿病など、疾患がある場合はかかりつけ医の指示に従いましょう。



じいちゃん、1週間つけてみたら、
海藻類に1個も〇がついとらん!!

おじいちゃん、毎日みそ汁飲んで
でしょ? カットわかめを入れるよう
にしてみたらどうかな?

