

◎チェックしたら振り返ってみましょう。

◆毎食、主食(ごはん、パン、麺)を食べていますか？

ごはん、パン、麺などの糖質はからだを動かす動力源となるため、毎食食べましょう。

◆毎食、たんぱく質(肉類、魚類、大豆製品、卵、牛乳・乳製品など)を摂っていますか？

低栄養状態に陥る最大の原因は、たんぱく質の不足です。筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、毎食食べるようにしましょう。

それぞれ片手にのるぐらい

1日に必要なたんぱく質量



肉類



魚類



大豆製品



卵



牛乳・乳製品

◆毎食、野菜を食べていますか？

フレイルを予防するためには、生活習慣病予防の視点も大切です。野菜も積極的に食べましょう。

◎手軽にたんぱく質を補う方法



食後にヨーグルトやチーズをプラス

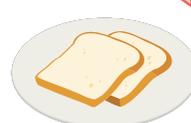


コーヒーに牛乳や豆乳をプラス



ごはん
納豆や
しらすをプラス

味噌汁にサバの
水煮缶を
プラス



パンに
チーズを
プラス



インスタントの
スープには
蒸し大豆をプラス



◎オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、**口腔機能のささいな衰え**のことで、**フレイルになる前に現れます**。

口腔機能が低下すると、十分に栄養が摂れなくなり、低栄養に陥る可能性があります。また、口は「話す」「表情をつくる」といった人との交流にも重要な役割を果たしているため、早めに気づいてケアすることが大切です。

◎オーラルフレイルチェックをつけてみましょう。

■「はい」と「いいえ」のどちらか当てはまる方の点数に○をつけ、合計点数を出しましょう

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	②	①
お茶や汁物でむせることがある	②	①
入れ歯を使用している	②	①
口の乾きが気になる	①	①
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	①	①
さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	①	①
1日2回以上、歯を磨く	①	①
1年に1回以上、歯医者に行く	①	①

合 計

点

合計の点数	0～2点	オーラルフレイルの 危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの 危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの 危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作表

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医にご相談ください！
定期的に歯科医院へ通い、ずっと笑顔で”健康長寿”を目指しましょう！



◎オーラルフレイル予防のポイント



●口の中をきれいに保ちましょう

口の中の衛生状態を保つためには、まず**毎食後の歯みがき**が**重要**です。また、**定期的に歯科医院で口の中の状態をチェック**してもらうことも大切です。

歯間の掃除をしっかりと!



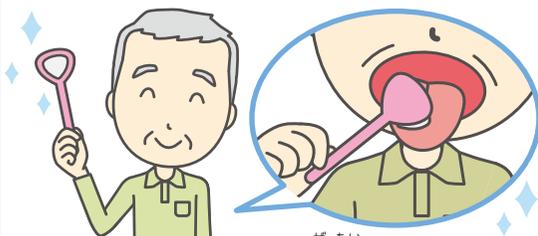
歯みがきは、歯ブラシだけではなく、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。

入れ歯も丁寧に清掃



入れ歯は必ずはずして、入れ歯専用のブラシや洗浄剤を使い丁寧に清掃しましょう。

舌の清掃も忘れずに



舌の上についた汚れ(舌苔)の清掃は、口臭予防にも効果的です。舌ブラシを使って取り除きましょう。

定期的な歯科健診



半年に1度を目安に歯科健診を受けて、歯石の除去や歯・入れ歯・口の状態のチェックをしましょう。



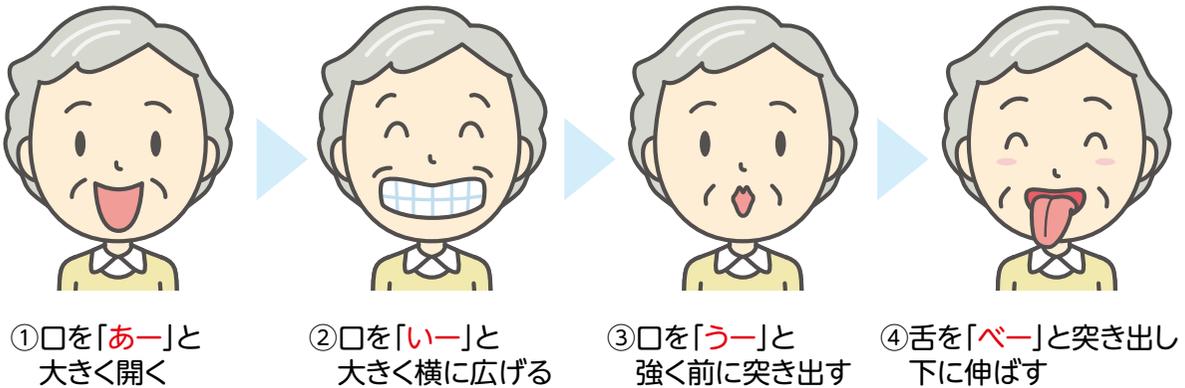
知っていますか?誤嚥性肺炎

ごえんせい
誤嚥性肺炎とは、「飲み込む力」が衰えることで、細菌を含んだ唾液や飲食物が誤って気管や肺に流れ込んで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因として高い割合を占めており、注意が必要です。
適切な口腔清掃と口腔体操(次ページ)で予防しましょう。

●「口腔体操」などで口を動かしましょう

高齢になると、口周りの筋力の低下や唾液分泌量の減少などにより、「かむ力」や「飲みこむ力」も衰えてきます。口腔体操などで毎日しっかり口を動かして、オーラルフレイルを予防しましょう。

あいうべ体操 (口の周りの筋力をアップ)



目標は1日30回! 最初は10回から始めてみましょう。

パタカラ体操 (飲み込む力をアップ)

- ①【パ】【タ】【カ】【ラ】をそれぞれ5回ずつ大きな声でハッキリと発音します。
- ②【パタカラ】と続けて発音し、これを10回繰り返す。

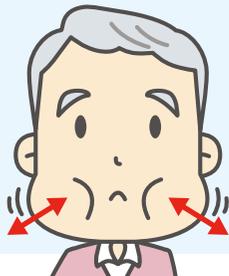
パ くちびるをはじくように **タ** 舌先を上の前歯の裏につけるように **カ** 舌の奥をのどに押しつけるように **ラ** 舌をまるめるように



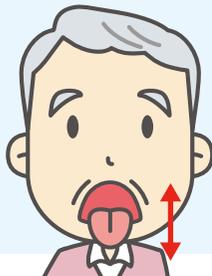
頬・舌体操

(口や口の周囲の動きをよくする)

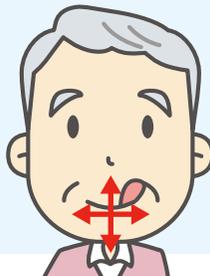
口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。



舌を出して上下、左右に動かす。



口を閉じて舌を右回り・左回りに動かす。



唾液腺マッサージ

(口の乾きを防ぎ、唾液が増加)

唾液腺を優しく刺激することで唾液がたくさん出るようになります。唾液には食べ物を飲み込みやすくしたり、口の中をきれいにする効果もあります。



耳下腺
マッサージ

指を上奥歯辺りに当てて、ゆっくりと回す(10回)



顎下腺
マッサージ

親指で、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す(各5回ずつ)



舌下腺
マッサージ

両手の親指で、あごの下を突き上げるように押す(10回)

● 口腔体操に取り組むポイント

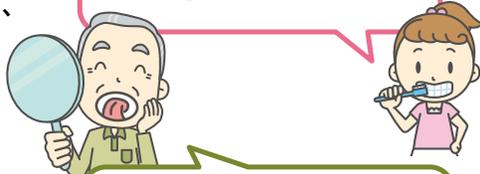
★ 食事の前にやってみよう!

⇒ 食事前に実施することで唾液が出やすくなったり、口の動きもスムーズになって「噛む」「飲み込む」がしやすくなります。

★ 目標を決めて、毎日続けよう!

⇒ 毎日続けることで、口の周りの筋力がアップします。小さな目標からコツコツ続けましょう。

しっかり栄養を摂るためにはお口のケアが大事なのね!



食前は口腔体操、食後は歯みがきじゃ!

社会参加について

社会とのつながりを持つことは、フレイル予防において大変重要なことです。少なくとも週に1回は社会や家族と接する機会をもちましょう。

●地域活動に参加したい方

健康づくり運動教室

大分市民健康づくり運動指導者協議会において養成された指導者が、健康づくりや介護予防を目的に運動教室を開催しています。

○対象者: おおむね60歳以上の人

○場 所: 公民館・集会所など

★お問い合わせ先

大分市民健康づくり運動指導者協議会(いきいき健康館) ☎514-3622

地域ふれあいサロン

生きがいづくりや仲間づくりの場として、身近な場所で体操やレクリエーション、季節の行事などの活動を地域のボランティアの協力によって運営しています。

○対象者: おおむね60歳以上の人

○場 所: 公民館・集会所など

★お問い合わせ先

大分市社会福祉協議会 ☎547-7418

老人クラブ

高齢者の社会活動を応援するために、おおむね60歳以上の会員20人以上で地域活動(社会奉仕活動、生きがいを高めるための活動など)をしています。

★お問い合わせ先

大分市老人クラブ連合会 ☎543-7334

●ボランティアに興味がある方

健康づくり運動指導者・介護予防サポーター養成講座

健康づくり運動指導者養成講座では、たくさんの仲間と運動を継続する方法を学ぶことができます。受講後は運動教室の指導者として地域で活動することができます。

介護予防サポーター養成講座は、健康づくりや介護予防について知りたい方や簡単なボランティアに興味がある方におすすめです。

- 対象者：大分市在住の方 資格不問
- 講座：健康づくり運動指導者 全15回
介護予防サポーター 全6回

★お問い合わせ先

大分市民健康づくり運動指導者協議会(いきいき健康館) ☎514-3622

地域お互いさま活動事業(補助金)

住民等のボランティアが日常生活における困りごとに対して、軽度な生活支援をしています。地域の人助けになりたい方、安心して暮らせる地域づくりをしたい方におすすめの活動です。

★お問い合わせ先

大分市長寿福祉課地域支援担当班 ☎537-5746

高齢者ファミリー・サポート・センター事業

在宅で簡単な家事・話し相手などの援助を受けたい人と援助を行いたい人がそれぞれ会員となって、会員同士で助け合いを行うことで高齢者とその家族を支援しています。

★お問い合わせ先

高齢者ファミリー・サポート・センター ☎538-3180



他にも地区公民館が主催しているイベントや教室もありますよ。

『大分市 まなびのガイド』で検索！

★お問い合わせ先

大分市社会教育課 ☎537-5722

あなたは大丈夫？耳の聞こえ

耳の聞こえが悪いと、会話の相手に何度も言葉を聞き返すことをためらい、次第に人との関わりが減少してしまいます。そうすると、フレイルだけでなく、認知症のリスクも上がることが考えられます。

●まずは「聞こえ」をチェック してみましょう

チェック <input checked="" type="checkbox"/>	No.	質問項目	
	1	複数の人たちとの会話に、入りにくいと感ずることがある	⇒いずれかに該当 注意が必要
	2	声が大きすぎると言われたことがある	
	3	テレビの音量を上げるようになった	⇒いずれかに該当 難聴の疑い
	4	外国映画の番組は「吹き替え」より「字幕付き」の方がよくわかる	
	5	名前や場所を聞き間違えたことがある	
	6	音は良く聞こえるが、会話ではモゴモゴ聞こえて内容が分かりにくい	⇒いずれかに該当 耳鼻科受診を おすすめします
	7	耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある	
	8	体温計の「ピッピッ」と鳴る電子音に気が付かない	
	9	1対1で、普通の会話が聞こえないことがある	
	10	「キーン」という高い音の耳鳴がする	



じいちゃん、1と5が当てはまるわい。
サロンに行くのも気が進まんのう。

●「聞こえづらさ」への対応のポイント

1 聞こえづらさの原因は様々です。
まずは主治医や耳鼻咽喉科等に
相談しましょう。

2 周囲の人に協力してもらいましょう。

環境

・室内の静かな場所で、1mくらいの距離で近づいて話す。

話し方・伝え方

- 口元が見えるよう、正面から話す。
- 唇や舌をしっかりと動かすことを意識し、
ゆっくりと少し大きめの声で話す。
- 相手が気づいてから会話を始める。
- 複数人の時は、1人ずつ順番に話す。
- 伝わっているか確認する。
伝わっていない時は、別の言葉に置き換える。
- 文字やジェスチャーも取り入れてみる。

サロンのみんなに環境
や話し方を工夫してもら
えるよう、伝えてみよう
かのう。



補聴器について



快適に補聴器を使用するためには、**一定期間のトレーニングが必要です**。
補聴器相談医や認定補聴器技能者が在籍する
販売店へ相談しましょう。

認知症について知ろう



これから数年で、高齢者の5人に1人以上が認知症になると言われているらしいよ！（※）

※「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」より

認知症になる可能性は誰にでもありますから、正しい知識をもって、早いうちから予防に取り組むことが大切です。



認知症とは？

脳の障害によって認知機能（記憶力や判断力など）が低下した状態のことです。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症などが主に知られており、それぞれに異なる特徴があります。



わしも、認知症予防に取り組まんな！
…じゃが、何から始めたらいいのかわからん。

●認知症リスク低減のための生活習慣

1 有酸素運動をしよう

⇒ウォーキングがおすすめ

2 バランスよく食べよう

⇒P.24の食事バランスチェックシートをつけてみよう

3 人とつながり、役割を持とう

⇒耳の聞こえへの対策も重要!!

4 糖尿病や高血圧の進行を防ごう

⇒お薬による治療とあわせて適正飲酒、禁煙の取り組みも!





うむ！運動、栄養（食生活・口腔）、社会参加、それに生活習慣病予防・・・
今まで学んだフレイル予防の取組みを実践すれば、認知症予防にもなるんじゃない！

紋吉さん、そのとおり!!
認知症予防に取組みながら、**早期発見**も意識しておきましょうね。



こんなことはありませんか？

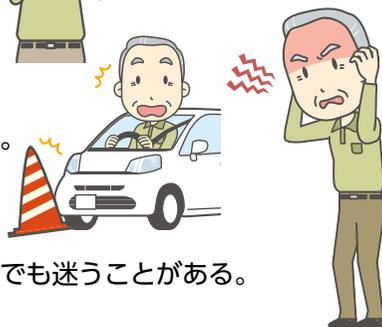
●物の忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- 同じことを何度も言う・問う・する。
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。



●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない。 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。



●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。 慣れた道でも迷うことがある。

●人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった。 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり、寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。 「頭が変になった」と本人が訴える。

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、嫌がる。



出典) 公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

初期は専門の医療機関の受診が不可欠!!

認知症の診断は初期ほど難しく、専門機関での受診が不可欠です。

認知症のような症状がでていても、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などの早期に治療すれば治る病気や一時的な症状の場合もあり、早めの対応が必要です。



早期発見できても、認知症を完全に治す薬はないんだよね？早期発見の意味、あるのかな？

もも子ちゃん、良い質問ですね。
認知症を完全に治す薬はありませんが、**早く治療を始めることによって症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることが可能**になるんです。それに、家族や地域の方に理解してもらい、周囲が望ましい対応をとることも症状の軽減に繋がりますよ。



私、認知症のことよくわからないよ～。
これからは備えて勉強しておきたい！

認知症の人と家族の応援者である「認知症サポーター」を全国で養成しています。大分市でも講座を開催しているので、問い合わせてみてはどうか。認知症の基本的な症状や望ましい対応について学べますよ。



認知症サポーター養成講座

5人以上の団体に対して認知症についての出前講座を行っています。受講した方には「認知症サポーター」として「認知症の人を応援します」という意思を示すオレンジリングをお渡しします。

★お問い合わせ先 ・大分市長寿福祉課権利擁護担当班 ☎537-5771
・各地域包括支援センター（裏表紙）

**認知症をもっと知りたい方は
要チェック!!**

あいた認知症
情報サイト

おれんじ

認知症 おれんじ



で検索!!



配布先

- 大分市長寿福祉課
- 各地域包括支援センター
- 東部・西部保健福祉センター
(鶴崎・植田市民行政センター内)

パワーアップ教室で元気を取り戻そう

はじめに

私のプラン

フレイル

社会参加

認知症

パワーアップ

記録表

フレイルの方
におすすめ!

最近お身体のこと
で気になることはありますか?



近頃階段の昇り降りがきつくて、
すぐ息があがってしまう。
あまり食欲もなくてどうも元気が出らん。



お隣のおばあちゃんも何も無いところで
すぐつまずいたり、飲み物を飲むと
むせやすくなったって言ってた。心配だな...



そんな方には…

運動・栄養・口腔の専門職がサポートしながら、短期間で集中的に体力・筋力の向上を目指す**パワーアップ教室**がおすすめです。適切なセルフケアの提案も行います!

内 容：運動・栄養・口腔の専門職による運動や講話
あなたにぴったりの目標や運動等のメニューを専門
職と一緒に考えて、自宅での運動習慣等もしっかりサ
ポートしていきます。

対 象：介護認定は受けていないけれど、生活に少し支障が出
てきた人(事業対象者)
または要支援1・2の人

注 要介護の人、通所サービス利用中の人は
利用できません。

料 金：月額 500 円

期 間：3 か月間(週に1回2時間程度)



パワーアップ教室利用の流れ



★詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでお問い合わせください。(裏表紙に一覧を掲載しています)

セルフケア記録表

介護予防のためにご自身で取り組んだ活動について記録をつけてみましょう。

目標		
介護予防のために取り組む内容	運動	
	栄養	
	口腔	

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

年		月		体重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運動																				
栄養																				
口腔																				
日にち																				
運動																				
栄養																				
口腔																				

年		月		体重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運動																				
栄養																				
口腔																				
日にち																				
運動																				
栄養																				
口腔																				

感想・できごとなど

はじめに

私のプラン

フレイル

社会参加

認知症

パワーアップ

記録表

目標														
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動													
	栄 養													
	口 腔													

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

年		月		体 重		kg (月 日測定)													
日にち																			
運 動																			
栄 養																			
口 腔																			
日にち																			
運 動																			
栄 養																			
口 腔																			

年		月		体 重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

感想・できごとなど

目標													
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動												
	栄 養												
	口 腔												

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

年		月		体 重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

年		月		体 重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

感想・できごとなど

目標															
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動														
	栄 養														
	口 腔														

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

		年	月	体 重	kg (月 日測定)										
日にち															
運 動															
栄 養															
口 腔															
日にち															
運 動															
栄 養															
口 腔															

		年	月	体 重	kg (月 日測定)										
日にち															
運 動															
栄 養															
口 腔															
日にち															
運 動															
栄 養															
口 腔															

感想・できごとなど

目標													
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動												
	栄 養												
	口 腔												

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

年		月		体 重		kg (月 日測定)													
日にち																			
運 動																			
栄 養																			
口 腔																			
日にち																			
運 動																			
栄 養																			
口 腔																			

年		月		体 重		kg (月 日測定)														
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

感想・できごとなど

のり付け

目標															
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動														
	栄 養														
	口 腔														

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

		年	月	体 重	kg (月 日測定)												
日にち																	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日にち																	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

		年	月	体 重	kg (月 日測定)												
日にち																	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日にち																	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

感想・できごとなど

※記録ページがなくなった場合は、次のページをコピーして点線をはさみで切って、このページに貼り付けて使いましょう。

※コピー用ページです※ のり付け

目標													
介護予防 のために 取り組む 内容	運 動												
	栄 養												
	口 腔												

十分できた...◎ おおむねできた...○ あまりできなかった...△ できなかった...×

		年	月	体 重	kg (月 日測定)															
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

		年	月	体 重	kg (月 日測定)															
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				
日にち																				
運 動																				
栄 養																				
口 腔																				

感想・できごとなど

地域包括支援センター



No.	名称(圏域)	電話番号	No.	名称(圏域)	電話番号
1	上野ヶ丘	513-5103	13	東陽 (別保小校区含む)	524-0892
2	碩田	560-0437	14	大在	528-9295
3	王子	544-1223	15	坂ノ市	592-6686
4	大分西	576-8282	16	植田	542-7147
5	南大分	573-6688	17	植田西	576-7573
6	城南・賀来	545-1030	18	植田南 (寒田小校区除く)	547-7886
7	城東	558-6285	19	植田東 (寒田小校区含む)	568-3310
8	滝尾	567-1720	20	竹中・判田	597-4111
9	明野	529-5705	21	戸次・吉野	586-7170
10	原川 (明治北小校区除く)	547-8201	22	野津原	586-4020
11	鶴崎 (別保小校区除く)	594-1501	23	佐賀関・神崎	575-0337
12	大東 (明治北小校区含む)	528-7660			

年 月 日 交付

●氏名

発行：令和4年4月（初版）

協力：フレイル予防手帳作成委員会

編集：大分市長寿福祉課 〒870-8504 大分市荷揚町2番31号 ☎(097)-537-5746