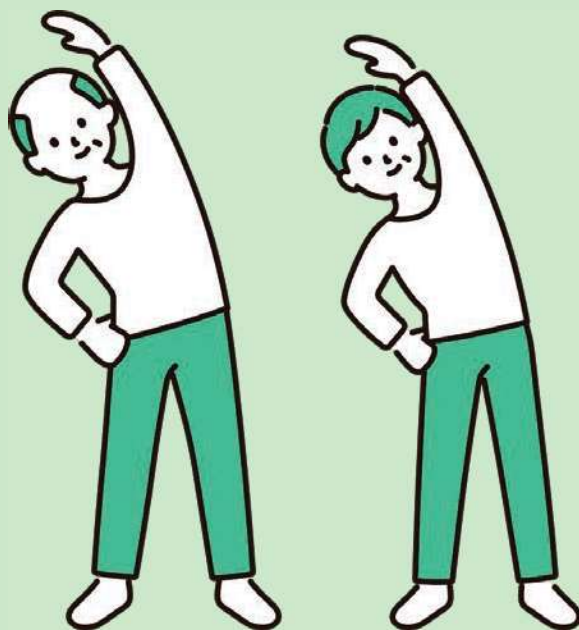


周南市 介護予防手帳



～自分らしく いつまでも～

氏名 _____

あなたの担当の地域包括支援センター

連絡先

--	--

--

もくじ

この介護予防手帳は、高齢者の皆さん自身が体調管理に気を付け、日々の生活を振り返り、してみたいことや続けたいことなどを見つけるきっかけとなることを願い、作成しました。

主体的な取り組みを行い、その達成度を振り返りながら、いつまでも自分らしい生活を続けていきましょう。

はじめに

ご利用になられる皆様へ ～自分らしい生活を送るために～ …… 1

これからのわたしの取り組み

チャレンジシート	…… 2
わたしの活動記録	…… 3

自分を知ろう！ まわりの人にも知ってもらおう！

わたしのプロフィール	…… 4
今の暮らし	…… 6
自分のしていることや興味の確認	…… 7
これまでにかった病気	…… 8

自分で変化を確認しよう！

基本チェックリスト	…… 10
専門家からのコメント欄	…… 17

その他

連絡先・相談先一覧	…… 18
-----------	-------



ご利用になれる皆様へ ～自分らしい生活を送るために～

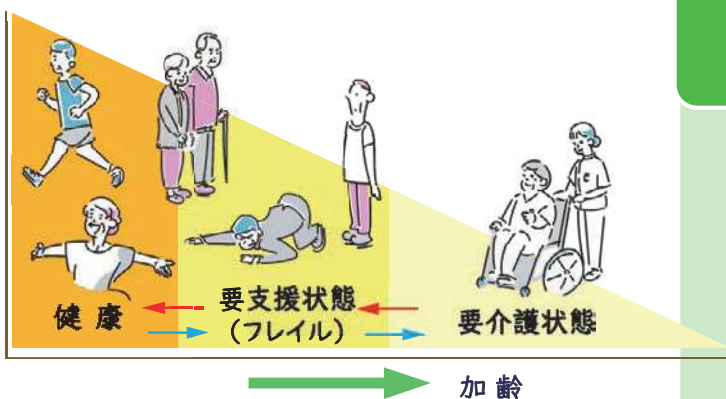


●もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

早めに気づいて適切な対策を行うことで、**元の暮らしに戻ることができます。**

予備能力



●からだの機能を維持しましょう

手足の動き、視力や聴力、口腔、心の働きなどの機能を維持しましょう。

今のからだの状態を確認するためにも、年に1回は健康診断を受け、必要があれば相談や受診をしましょう。

●生活の中での動作や活動を維持しましょう

食事やトイレ、入浴などの日常生活の動作に限らず、家事などの動作をしっかりと行いましょう。

●家庭や社会での役割を持ちましょう

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

家庭内の役割、趣味の会や体操教室などへの参加、地域の中での役割など、社会参加の機会を持ちましょう。



チャレンジシート

記入日： 年 月 日

●目標

してみたいことや上手くできるようになりたいこと、続けたいことなどの目標を決めるために、まずは4ページから7ページを記入して、支援者やご家族と話し合ってみましょう。

これからの
わたしの取り組み



達成したら
花丸をなぞろう！



●目標を達成するために取り組むこと

上記の目標を達成するために取り組むことを決めましょう！

「1つ目ができたら2つ目へ」という形で、後から追加するのも良いかも。

目標日	取り組むこと	満足度・感想
／ までに		☐ 満足 ☐ まあまあ ☐ 不満足
／ までに		☐ 満足 ☐ まあまあ ☐ 不満足
／ までに		☐ 満足 ☐ まあまあ ☐ 不満足
／ までに		☐ 満足 ☐ まあまあ ☐ 不満足
／ までに		☐ 満足 ☐ まあまあ ☐ 不満足



わたしの活動記録



左ページの取り組みの他に、続けている活動や、新たに始めた活動を記録しましょう。
大事なものは継続！ 小さな目標から取り組もう！

自己評価：◎・・・よくできた ○・・・まあまあできた △・・・思うようにできなかった

日付	取り組んだ活動	自己評価	感想

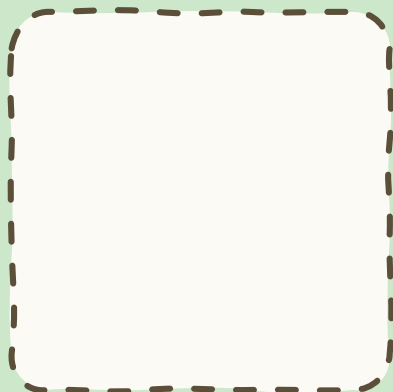
これから
わたしの
取り組み



わたしのプロフィール



写真や似顔絵をつけてみよう!



ニックネーム

ふりがな

氏名

生年月日

住所

周南市

電話番号

●緊急連絡先

氏名	関係	電話番号

●わたしってこんな人

まわりの人からは な性格だねって言われていて、

自分では だと思っているよ。



これまでで一番 楽しかった・うれしかった 思い出は

で、

一番 がんばったなあ と思うことは

かな。

自分を知らう! まわりの人にも知ってもらおう!

好きなこと、好み、心地よいと感じることは、“自分らしさ”につながります。
改めて自分の好きなことや物について考え、周囲の人にも知ってもらっておきましょう。

趣味・特技	
好きな食べ物	好きな場所
好きな音楽・歌	好きなスポーツ
好きな本・映画	
好きな季節	好きなお花
好きな色	好きな香り
好きな服装	好きな髪型
好きな言葉・座右の銘	
苦手なこと・嫌いなこと	

自分を
知ろう！
まわりの
人にも
知って
もらおう！

◆日々の楽しみは何ですか？

趣味というほどではないけれどちょっと癒されること、できるだけたくさんあげてみましょう。

--	--



今の暮らし



令和 年 月 日 時点

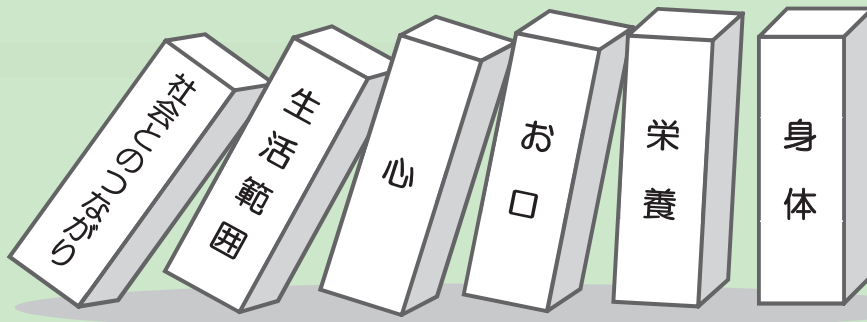
●今の生活機能は？

基本チェックリスト(10ページ以降参照)の結果から、あなたの今の生活機能を確認しましょう。

該当	項 目	備 考	該当	項 目	備 考
	1.日常生活			5.閉じこもり	
	2.運動			6.物忘れ	
	3.栄養			7.うつ症状	
	4.口腔				

フレイル・ドミノで言うと...

該当した項目のドミノに色を塗ろう！

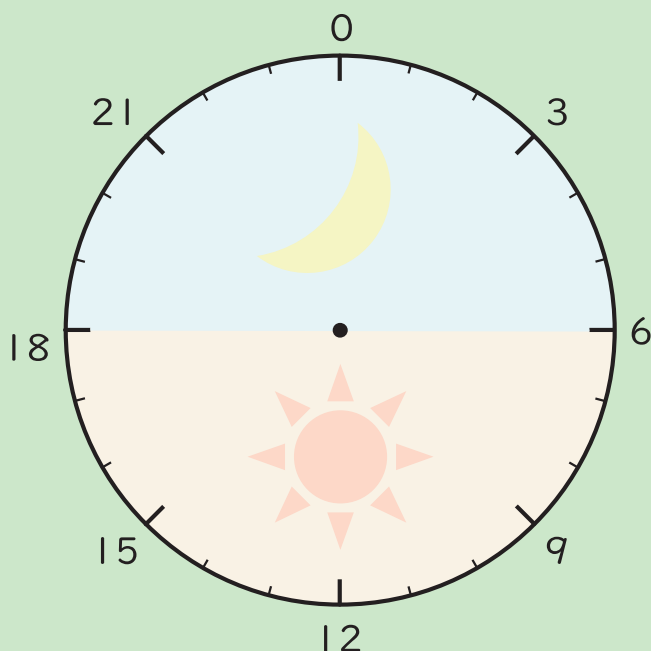


色で見えると
わかりやすいねえ



●現在の生活を振り返ってみましょう

一日のながれ



一週間のスケジュール

月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	

自分を知らう！まわりの
人にも知ってもらおう！



自分のしていることや興味の確認



あなたが普段行っていることや、してみたいことなどを確認しましょう。

令和 年 月 日 時点

生活行為		している	してみたい	興味がある	生活行為		している	してみたい	興味がある
家事	そうじ・整理整頓				趣味	生涯学習・歴史			
	洗濯・洗濯物たたみ					読書			
	買い物					俳句			
	料理					お茶・お花			
	ゴミ出し					パソコン・ワープロ			
	家や庭の手入れ					書道・習字			
外出	自転車・車の運転					絵を描く・絵手紙			
	電車・バスでの外出					写真			
	散歩					映画・観劇・演奏会			
	居酒屋に行く					歌を歌う・カラオケ			
交流	孫・子供の世話					音楽を聴く・楽器演奏			
	動物の世話					ゲーム・将棋等			
	家族・親戚との団らん					編み物・針仕事			
	友達とおしゃべり・遊ぶ					体操・軽い運動			
	デート・異性との交流					スポーツ・ダンス			
	ボランティア					野球・相撲等観戦			
	地域活動 (町内会・老人クラブ)					パチンコ・競艇等			
	お参り・宗教活動					畑仕事			
その他	好きなときに眠る					旅行・温泉			
	賃金を伴う仕事				一般社団法人日本作業療法士協会作成の 興味・関心チェックシートを一部改変				

自分を知らう！まわりの人にも知ってもらおう！

●やりたいけれど諦めたこと・やっていたことができなくなった理由



これまでにかかった病気



年月日	病名	経過	病院名
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			
年	薬：	☐ 治療中 ☐ 経過観察中 ☐ 終了	
月 日			

自分を知らう！まわりの人にも知ってもらおう！

●病気や体調について心配なこと・みんなに知ってもらいたいことを書きましょう

●かかりつけの病院

病院名	電話番号

●かかりつけの歯科

歯科名	電話番号

●かかりつけの薬局

薬局名	電話番号

自分を知ろう！まわりの人にも知ってもらおう！

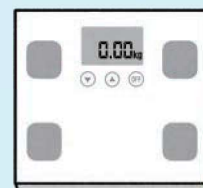
継続が大事！

健康を守る3つの **おやくそく**



その1

自分の変化に早く気付くためにも、まずは自宅で、**定期的に血圧や体重を測定**しましょう。



その2

経過観察や継続的に治療が必要な病気がある場合は、**忘れずに、かかりつけ医を受診**しましょう。また、**お薬は忘れずに飲み**ましょう。

「お薬がたくさんあって大変！」と思われる場合は、ぜひ一度、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。



その3

かかりつけ医がない人は、まずは、**定期的な健診**を受けて、自分の健康状態を知りましょう。





基本チェックリスト



年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、日常生活の工夫で予防ができます。フレイルの進行を防ぎ、健康に戻るためには、**早めに気づいて適切な取り組み**を行うことが大切です。

やりたいことや好きなことを続けていくためにも、10ページ～16ページの基本チェックリストで**定期的に自分の状態を確認**しましょう。

取り組みの成果はでているかな？



1. 日常生活

1	バスや電車で1人で外出していますか		はい	★ いいえ
2	日用品の買物をしていますか		はい	★ いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか		はい	★ いいえ
4	友人の家を訪ねていますか		はい	★ いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか		はい	★ いいえ



自分で変化を
確認しよう！

年月日	「1～5」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

2. 運動

6	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
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	はい	★ いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	★ いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	★ はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	★ はい	いいえ



年月日	「6～10」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

3個以上 該当する方は…

筋力や体力の低下がみられます。

身体活動（生活活動・運動）を意識して増やしましょう。

専門職からのコメント

週1～2回の体操や趣味活動に通っていても、実は**それ以外**の日をどう過ごすかが重要！

自分で変化を
確認しよう！

ポイント

まずは家事などの生活活動から。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しずつ積み重ねましょう！

今よりも1日10分、歩数にして1,000歩多く歩くことから始めましょう！



3. 栄養

11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★ はい	いいえ
12	BMIが18.5未満ですか 【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】 例:身長150cmの方は1.5mで計算します。	★ はい	いいえ



年月日	「11～12」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

2個とも該当する方は…

低栄養の可能性あります。

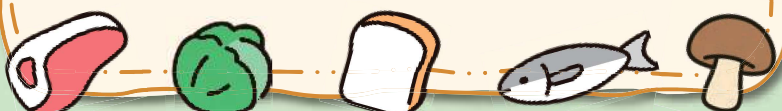
【栄養】の基本は3食の食事！しっかりとって、痩せに気をつけましょう。



ポイント

【心がけるべき4つのポイント】

- ① 多様な食品を食べましょう。
- ② 適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。
- ③ たんぱく質を意識してとることが大切です。
- ④ ビタミンDをとることも忘れないで。



専門職からのコメント

高齢期の食生活で気をつけたいのは、メタボよりも「**低栄養**」

自分で変化を
確認しよう！

4. 口腔

13	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
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★ はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	★ はい	いいえ



年月日	「13~15」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

2個以上 該当する方は…

噛む力や飲み込む力が衰えているかも。
お口の“軽微な衰え(オーラルフレイル)”
に気をつけましょう。

専門職からのコメント

「誤嚥(ごえん)」予防のためには、
のどや口をきたえて、飲み込み機能を維持することが大切!



ごっくん

ポイント



自分で変化を
確認しよう!

毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診だけでなく、**噛み応えのある食事や口腔機能を高めるための口腔体操**など、より早い段階からの歯を守る工夫が大切です。

5. 閉じこもり

16	週に1回以上は、外出していますか	はい	★ いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★ はい	いいえ



年月日	「16～17」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

週1回以上 外出することがない方は…

社会参加は
フレイル予防の基本！

地域では、体操やウォーキング、趣味活動など、介護予防・健康づくりに効果のある取り組みや、さまざまな交流の場、ボランティア活動が行われています。

地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役立ちます。

まずは近くの施設へ気軽に出かけてみませんか？

自分で変化を
確認しよう！



基幹型集いの場（自分のペース
で取り組める介護予防の場）



住民運営通いの場
（週1回のいきいき百歳体操）



こういうのもアリ！

- ・ ふれあい・いきいきサロン
（地域住民とのふれあい交流）
- ・ 市民センター等での趣味活動
（誰でも参加できる自主活動グループ）
- ・ シルバー人材センター
- ・ ボランティアセンター



※二次元コードは周南市ホームページ

6. 物忘れ

18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	★ はい	いいえ
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	はい	★ いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★ はい	いいえ



年月日	「18~20」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

1個以上 該当する方へ…

交流の機会を保つ・増やす

人との交流や会話は、脳を活性化させ、気分転換に。

家庭・地域の役割を続ける

家事・育児やペットの世話、地域のボランティア活動で役立つ喜びを。

趣味や楽しみ、日課を続ける

日々の活動は、やる気・意欲が高まり、心が元気に。

認知症の発症や進行を遅らせる

暮らし方の



生活習慣病の予防・早期発見

バランスの良い食事、有酸素運動、良質な睡眠、禁煙・節度ある飲酒の実践を。定期的に体とお口の健診も受けましょう。

持病の悪化を防ぐ

かかりつけ医への定期的な受診・内服で悪化の防止を。

自分で変化を
確認しよう！

7. うつ症状

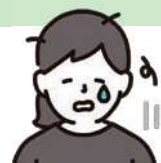
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★ はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	★ はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は、楽にできていたことが今では おっくうに感じられる	★ はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	★ はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく、疲れたような感じがする	★ はい	いいえ



年月日	「21～25」の回答で ★を選択した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	
年 月 日	個	

2個以上 該当する方は…

気分が落ち込んだり、眠れないなど、心と体の状態はいかがですか？



ポイント

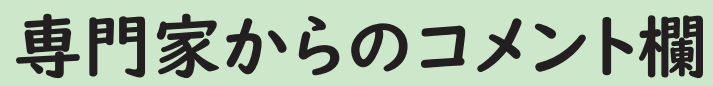
不安やつらい気持ちを誰かに話すことで、
ほっとできるかもしれません。

困ったときは、一人で悩まず相談しましょう。



こころの健康相談窓口
(健康づくり推進課 HP)



17



連絡先・相談先一覧



困ったことがあれば、担当地域包括支援センターにご相談ください。

●地域包括支援センター（愛称：いきいきさぽーと）

名称	電話番号	住所
周南東部地域包括支援センター	0834-29-1155	久米1533-3
つづみ園地域包括支援センター	0834-28-7055	瀬戸見町12-30
徳山医師会地域包括支援センター	0834-32-9035	東山町6-28
周南西部地域包括支援センター	0834-62-6301	古川町1-17
周南北部地域包括支援センター	0834-87-2000	須々万本郷2502

※ 市内に5か所あります。お住まいの地域の相談先・担当者を確認しておきましょう。

●その他の連絡先

名称	電話番号	メモ

メモ

その他