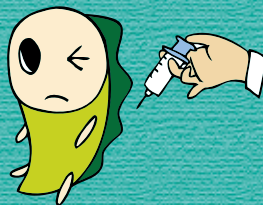
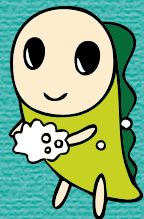




一般介護予防事業

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、
感染症の流行状況にあわせて、
感染予防策をとしましょう。

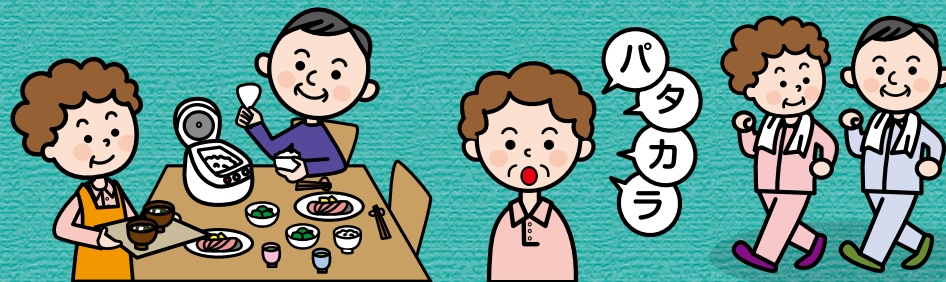


杉並区

はつらつ手帳

(杉並区介護予防手帳)

令和7年5月発行
杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター)
TEL:03-3391-0015



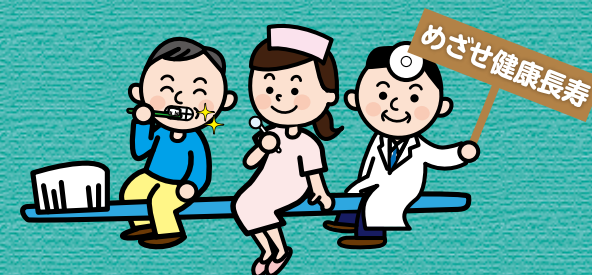
はつらつ手帳



杉並区介護予防手帳



杉並区



記録をつけよう！

目標と計画

基礎知識

地域の情報

はつらつ手帳 もくじ

1 はつらつ手帳について	p.1
2 「はつらつ生活」のための4つのポイント	p.2
3 自分の状態を確認するために～フレイル(虚弱)チェック～	p.3
4 記録をつけましょう！	
● 身体能力測定の記録(フレイルチェック)	p.4
● クック10(テン)チェックシート	p.16
● 血圧の記録	p.24
5 目標と計画	
● 目標と計画の立て方	p.30
● 自分の目標と計画を立てましょう！	p.31
6 介護予防のための基礎知識	
● 体力づくり(運動)	p.38
● 口の健康	p.46
● 食生活(栄養)	p.52
● 社会参加	p.54
● 認知症予防	p.56
7 身体能力の標準値	p.58
8 高齢者の「はつらつ生活」をささえる地域の情報	p.59



1 はつらつ手帳について

自分で目標を立て「はつらつ生活」を維持しましょう！

おひとりではなく“お互いさまの助け合い”で「活動」を継続しませんか。

高齢になっても「いつまでも自分らしく、生きがいを持ち、日々楽しく生活をおくりたい」と誰もが願うことだと思います。杉並区介護予防手帳(以下「はつらつ手帳」という)は、このような願いがかなうように活用していただく手帳です。皆さんが自分で目標を立て、計画し、取り組んだ成果を知ることができます。

「はつらつ手帳」には、目標を設定するためのヒントとして、高齢者の介護予防のポイント(体力づくり・^{くち}口の健康・食生活・社会参加)や、認知症予防などについて掲載しています。

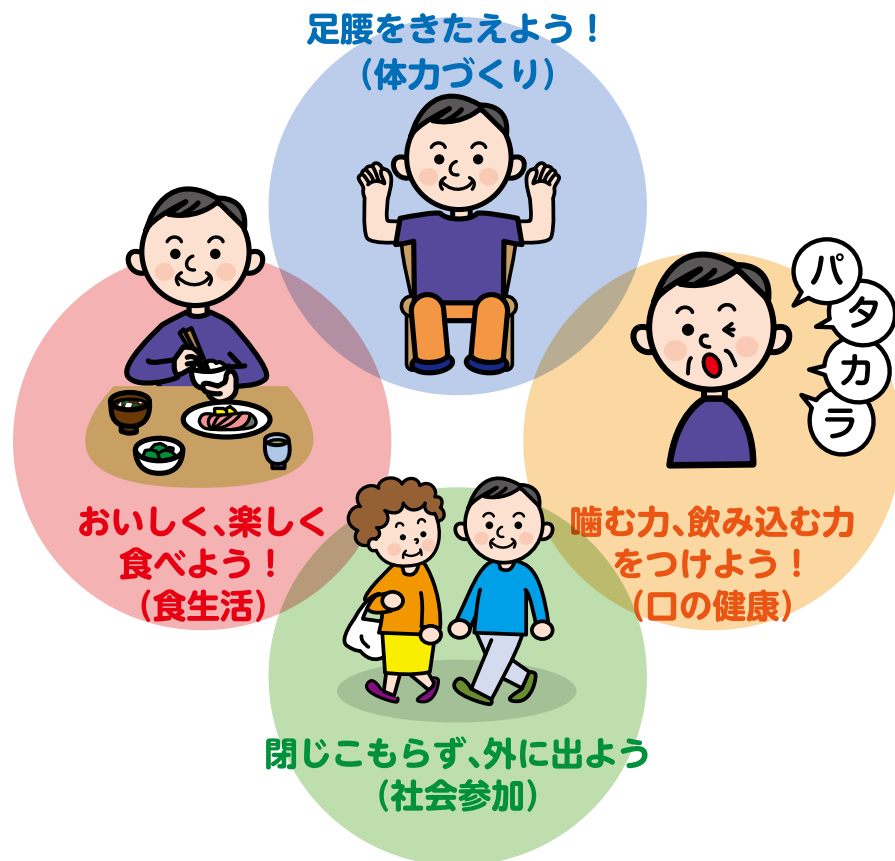
また、自分の状況を確認するための「身体能力測定の記録」「クック10(テン)チェック」「血圧の記録」ができるようになっています。一般介護予防事業に参加される時は、この「はつらつ手帳」をお持ちいただき、自分の記録を付けてみてください。

元気に、はつらつとした生活を続けるには、何らかの「活動」に取り組むことが大切です。できれば、1人ではなく友人と一緒に何かをするといいでしょう。無理なく、楽しく人とつながりを持ちながら続けていきましょう。

一般介護予防事業に参加するときは、
「はつらつ手帳」をお持ちください！



2 「はつらつ生活」のための4つのポイント



元気に、「はつらつ生活」を送るためのポイントは、

- ① **体力づくり(運動)** ……38ページより
- ② **口の健康** ……46ページより
- ③ **食生活(栄養)** ……52ページより
- ④ **社会参加** ……54ページより

です。38ページ以降から、この4つのポイントについて掲載しています。

掲載情報を参考に、自分の生活を振り返り、「はつらつ生活」をより長く継続できるように、自分ができる目標・計画を立ててみましょう。

3 自分の状態を確認するために

～フレイル(虚弱)チェック～

自分の心身の状態を確認するためには、以下のようなフレイルチェックの方法があります。

- (1) 「基本チェックリスト」によるチェック
- (2) 身体能力測定値も使ったチェック
- (3) 筋肉量(SMI)によるチェック

(1) 「基本チェックリスト」(総合評価モデル)でのチェック

生活機能を評価するために作られた25項目のチェック表(次ページ)です。

フレイルの目安は以下のとおりです。 **該当項目数**

0～3個⇒健康 4～7個⇒プレフレイル*1 8個以上⇒フレイル
(今の状態をキープしましょう) (もう少し頑張りましょう) (頑張りましょう)

*1 プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態を示します。

(2) 身体能力測定値も使ったチェック(改訂J-CHS基準)*2

以下の5項目をチェック項目にしてフレイルチェックをします

項 目	評 価 基 準
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか? ② 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

*2 Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993

上記を使ったフレイルの目安は以下のとおりです。 **該当項目数**

0個⇒健康 1～2個⇒プレフレイル 3個以上⇒フレイル
(今の状態をキープしましょう) (もう少し頑張りましょう) (頑張りましょう)

(3) 筋肉量(SMI)によるチェック

「手足の筋肉量」からSMIを計算します。

$$SMI = \text{手足の筋肉量}^{*3} (\text{kg}) \div \text{身長} (\text{m}) \div \text{身長} (\text{m})$$

手足の筋肉量測定によるフレイルの目安は以下のとおりです。

SMI 男性 7.0未満 女性5.7未満 は、フレイル
(頑張りましょう)

*3 手足の筋肉量＝全身の筋肉量－体幹の筋肉量

4 記録をつけましょう！

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養状態	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ

ピンクの欄に○がついた合計 個

★身体能力測定

身長	□.□□ m	①全身筋肉量	□□.□□ kg	①-②手足の筋肉量 □□.□□ kg
体重	□□.□□ kg	②体幹筋肉量	□□.□□ kg	
BMI	□□.□□	SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m) □□.□□		

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握力	右	□□.□□ kg	パタカ測 パ □□.□□ 回/秒 タ □□.□□ 回/秒 カ □□.□□ 回/秒
	左	□□.□□ kg	
5m歩行	通常	□□.□□ 秒	片足立ち 右 □□.□□ 秒 左 □□.□□ 秒
	最大1回目	□□.□□ 秒	
	2回目	□□.□□ 秒	
タイムアップアンドゴー	1回目	□□.□□ 秒	2回目 □□.□□ 秒
	2回目	□□.□□ 秒	

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか?	いずれも	どちらか
	② 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	していない	している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	ピンクの欄にマル○が 個	太枠の中マル○が 個	
あなたの今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
状態栄養	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり閉じ	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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されますか	はい	いいえ
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計		個	

★身体能力測定

身長	m	①全身 筋肉量	kg	①-②手足の筋肉量	kg	
体重	kg	②体幹 筋肉量	kg			
BMI		SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m)				

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握力	右	kg	パタカ 測 定	パ	回/秒
	左	kg		タ	回/秒
5 m 歩 行	通常	秒		カ	回/秒
	最大1回目	秒	片足 立 ち	右	秒
	2回目	秒		左	秒
			タイム アップ アンド ゴー	1回目	秒
				2回目	秒

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	いずれも していない	どちらか している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	マル ピンクの欄に○がついた 個	マル 太枠の中○が 個	
あなたの 今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
状態栄養	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり閉じ	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計		個	

★身体能力測定

身長	m	①全身 筋肉量	kg	①-②手足の筋肉量	
体重	kg	②体幹 筋肉量	kg		
BMI		SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m)			

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握力	右	kg	パタカ 測 定	パ	回/秒
	左	kg		タ	回/秒
5 m 歩 行	通常	秒		カ	回/秒
	最大1回目	秒	片足 立 ち	右	秒
	2回目	秒		左	秒
			タイム アップ アンド ゴー	1回目	秒
				2回目	秒

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	いずれも していない	どちらか している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	マル ピンクの欄に○がついた 個	マル 太枠の中○が 個	
あなたの 今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
状態栄養	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり閉じ	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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されますか	はい	いいえ
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計		個	

★身体能力測定

身長 m

体重 kg

BMI

①全身
筋肉量 kg

②体幹
筋肉量 kg

①-②手足の筋肉量 kg

SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握 力

右 kg

左 kg

パ タ カ
測 定

パ 回/秒

タ 回/秒

カ 回/秒

5 m
歩 行

通常 秒

最大1回目 秒

2回目 秒

片足
立 ち

右 秒

左 秒

タイム
ア ッ プ
ア ン ド
ゴ ー

1回目 秒

2回目 秒

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	いずれも していない	どちらか している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	マル ピンクの欄に○がついた 個	マル 太枠の中○が 個	
あなたの 今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
状態栄養	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり閉じ	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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されますか	はい	いいえ
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計		個	

★身体能力測定

身長	m	①全身 筋肉量	kg	①-②手足の筋肉量	
体重	kg	②体幹 筋肉量	kg		
BMI		SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m)			

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握力	右	kg	パタカ 測 定	パ	回/秒
	左	kg		タ	回/秒
5 m 歩 行	通常	秒		カ	回/秒
	最大1回目	秒	片足 立 ち	右	秒
	2回目	秒		左	秒
			タイム アップ アンド ゴー	1回目	秒
				2回目	秒

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	いずれも していない	どちらか している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	マル ピンクの欄に○がついた 個	マル 太枠の中○が 個	
あなたの 今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

身体能力測定の記録(フレイルチェック)

★基本チェックリスト

記入日: 年 月 日 ()

マル
ピンク色の欄に○が付いた
個数を数えます。

質 問 項 目		いずれかに○を お付けください	
生活全般	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	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
	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
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
状態栄養	6ヶ月間で2~3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	BMIが18.5未満	はい	いいえ
口腔機能	6ヶ月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
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもり閉じ	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	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されますか	はい	いいえ
	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
	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
うつ傾向	(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
	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	(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
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計		個	

★身体能力測定

身長	m	①全身 筋肉量	kg	①-②手足の筋肉量	
体重	kg	②体幹 筋肉量	kg		
BMI		SMI=手足の筋肉量(Kg)÷身長(m)÷身長(m)			

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

握力	右	kg	パタカ 測 定	パ	回/秒
	左	kg		タ	回/秒
5 m 歩 行	通常	秒		カ	回/秒
	最大1回目	秒	片足 立 ち	右	秒
	2回目	秒		左	秒
			タイム アップ アンド ゴー	1回目	秒
				2回目	秒

★身体能力測定値も使った判定(改訂J-CHS基準より)

項 目	評 価 基 準	いずれかに○をお付けください	
体重減少	6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少	減少あり	減少なし
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg	数値未満	数値以上
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	疲労感あり	疲労感なし
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(5m通常歩行5秒以上)	5秒以上	5秒未満
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答	いずれも していない	どちらか している

	基本チェックリスト	身体能力測定	筋肉量(SMI)
現在の状態	マル ピンクの欄に○がついた 個	マル 太枠の中○が 個	
あなたの 今の状態	0~3 ⇒ 今の状態をキープしよう 4~7 ⇒ もう少し頑張りましょう 8以上⇒ 頑張りましょう	0 ⇒ 今の状態をキープしよう 1~2 ⇒ もう少し頑張りましょう 3以上⇒ 頑張りましょう	男性7.0以上、女性5.7以上 ⇒今の状態をキープしよう 男性7.0未満、女性5.7未満 ⇒ 頑張りましょう

クック10(テン)チェックシート

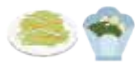
1日の中で少しでも食べたらマルをつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

	血や肉を作る たんぱく質				
食品群	魚 類	肉 類	卵 類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50~60g)	1 個 (50 g)	200ml	豆腐 80g
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

※油も大事な栄養素です。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

※クック10の「緑黄色野菜」とは？

ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	食事の後や おやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋	ご飯類	果物
100g	200g	1 個 100g	3杯	半分~1個
				
				
				
				
				
				
				

クック10(テン)チェックシート

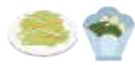
1日の中で少しでも食べたらマルをつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

食品群	血や肉を作る たんぱく質				
	魚 類	肉 類	卵 類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50~60g)	1 個 (50 g)	200ml	豆腐 80g
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

※油も大事な栄養素です。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

※クック10の「緑黄色野菜」とは？

ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	食事の後や おやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋	ご飯類	果物
100g	200g	1 個 100g	3杯	半分~1個
				
				
				
				
				
				
				

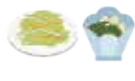
クック10(テン)チェックシート

1日の中で少しでも食べたらマルをつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

	血や肉を作る たんぱく質				
食品群	魚 類	肉 類	卵 類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50~60g)	1 個 (50 g)	200ml	豆腐 80g
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

※クック10の「緑黄色野菜」とは？

ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	食事の後や おやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋	ご飯類	果物
100g	200g	1 個 100g	3杯	半分~1個
				
				
				
				
				
				
				

※油も大事な栄養素です。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

クック10(テン)チェックシート

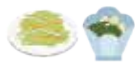
1日の中で少しでも食べたらマルをつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

	血や肉を作る たんぱく質				
食品群	魚 類	肉 類	卵 類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50~60g)	1 個 (50 g)	200ml	豆腐 80g
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

※油も大事な栄養素です。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

※クック10の「緑黄色野菜」とは？

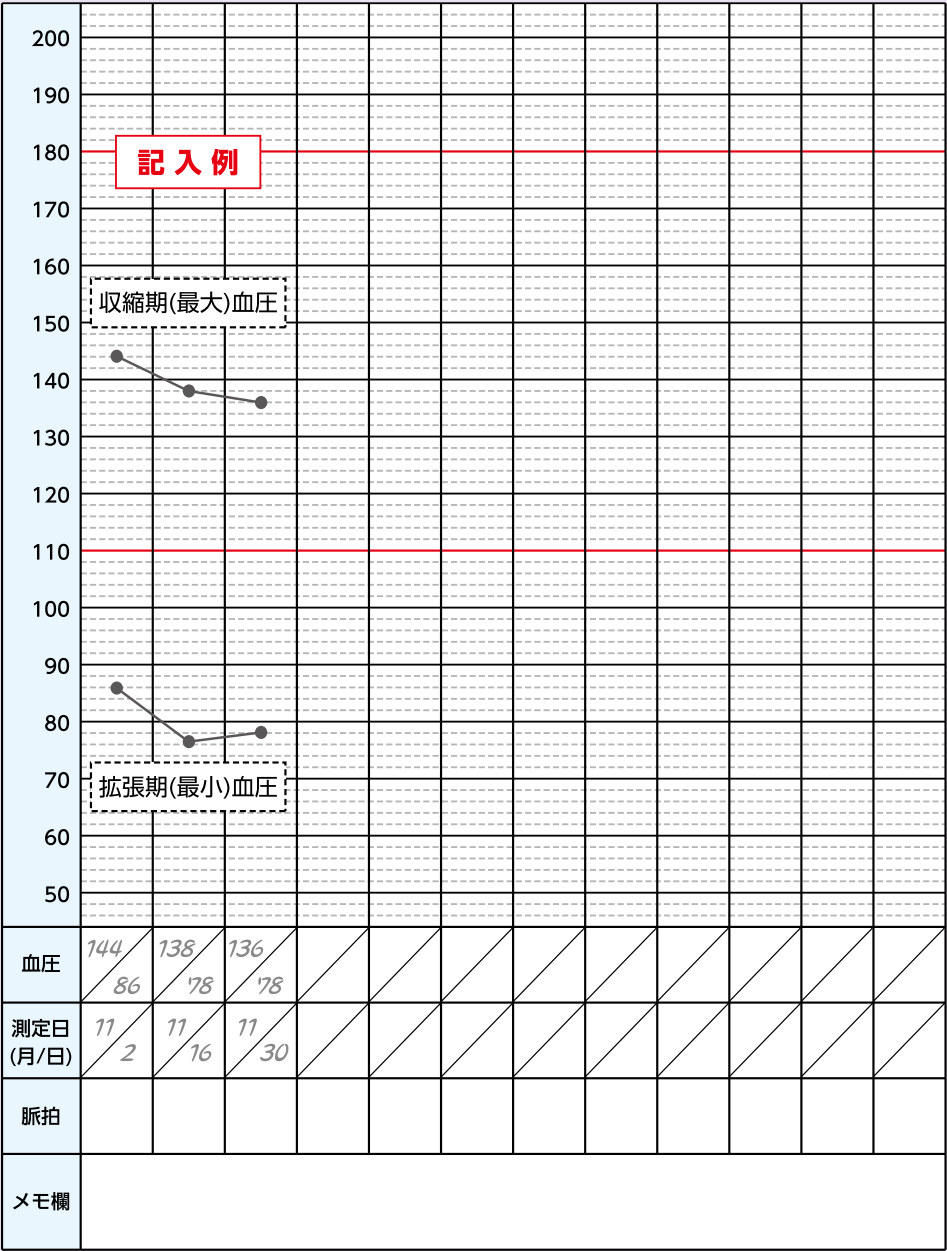
ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	食事の後や おやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋	ご飯類	果物
100g	200g	1 個 100g	3杯	半分~1個
				
				
				
				
				
				
				

血圧の記録(年)

身体能力測定会・わがまち一番体操・足腰げんき教室などに参加する時は、「はつらつ手帳」を持参し、血圧測定の結果を記録しましょう！

血圧(mmHg)

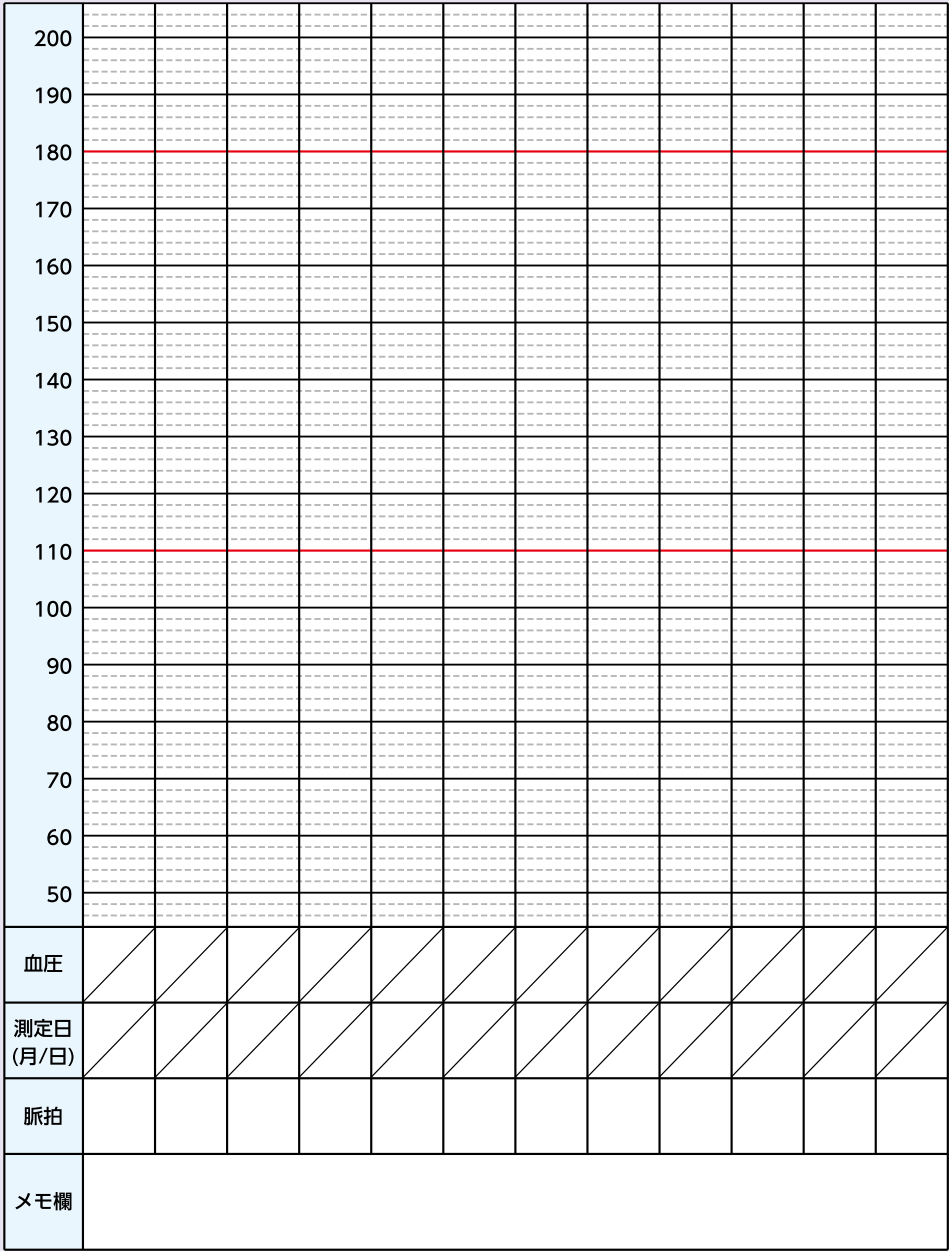


血圧の記録(年)

以下の場合は運動を控えましょう。
最高血圧 180mmHg以上
最低血圧 110mmHg以上
安静時脈拍 1分間に110回以上、又は50回以下



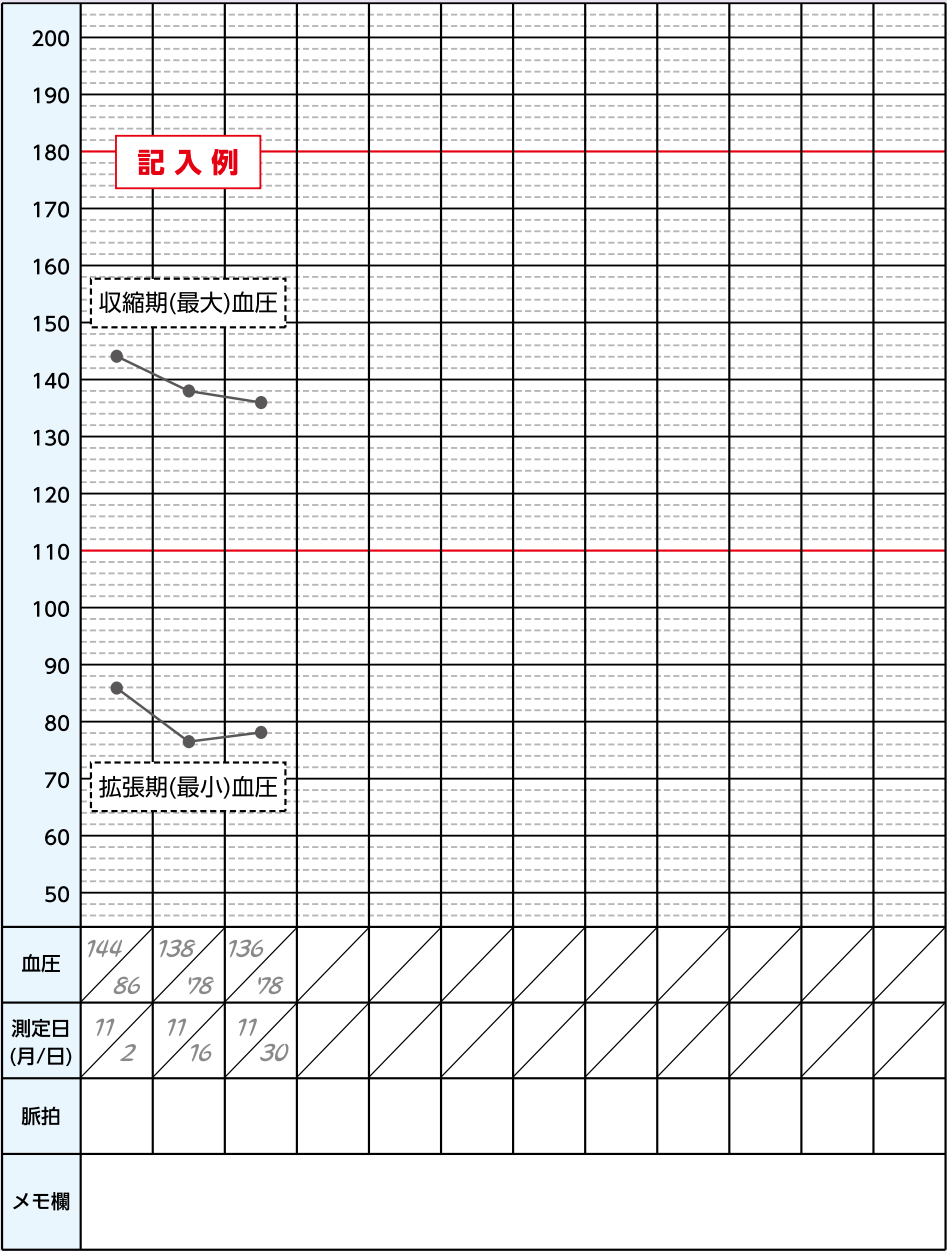
血圧(mmHg)



血圧の記録(年)

身体能力測定会・わがまち一番体操・足腰げんき教室などに参加する時は、「はつらつ手帳」を持参し、血圧測定の結果を記録しましょう！

血圧(mmHg)

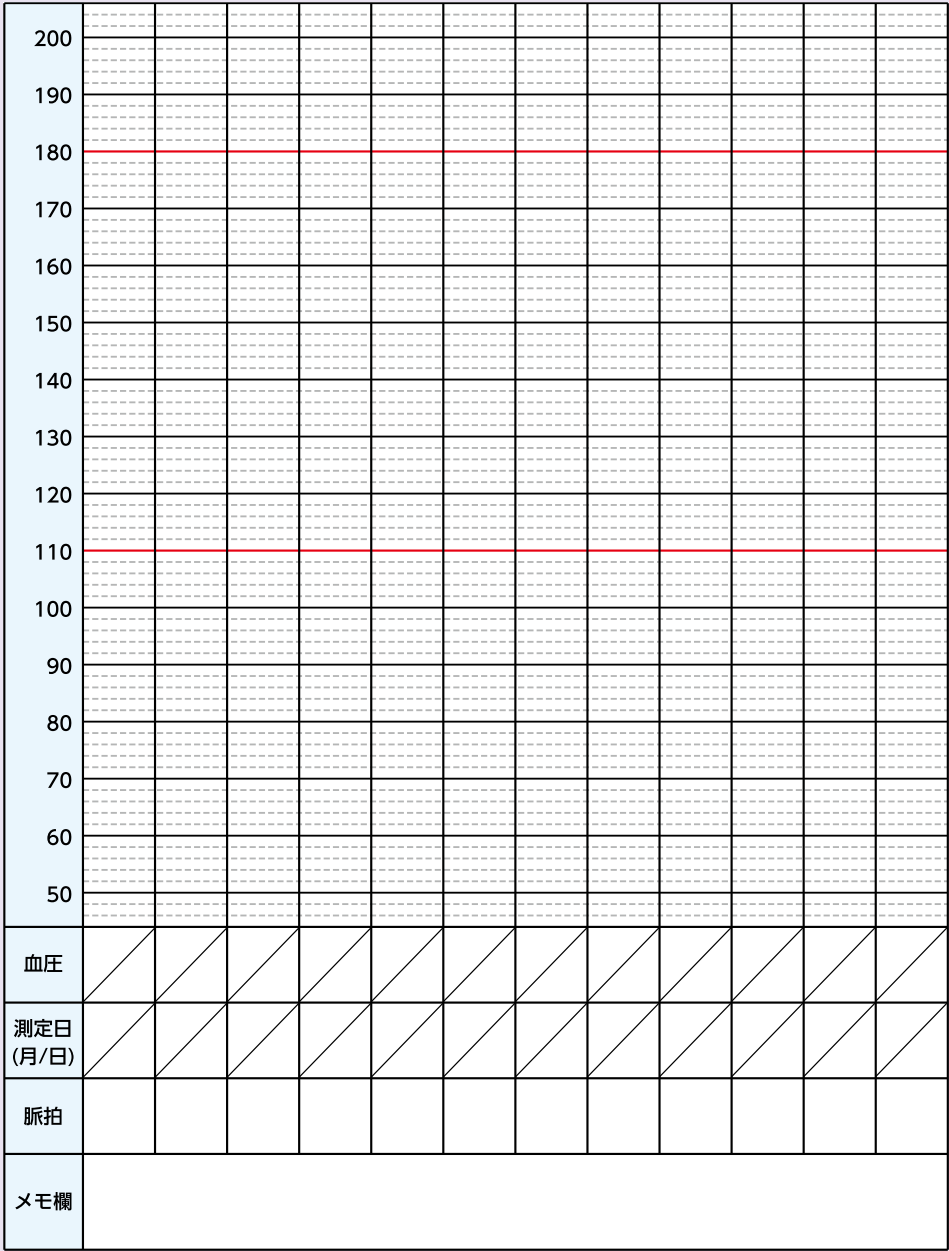


血圧の記録(年)

以下の場合は運動を控えましょう。
最高血圧 180mmHg以上
最低血圧 110mmHg以上
安静時脈拍 1分間に110回以上、又は50回以下



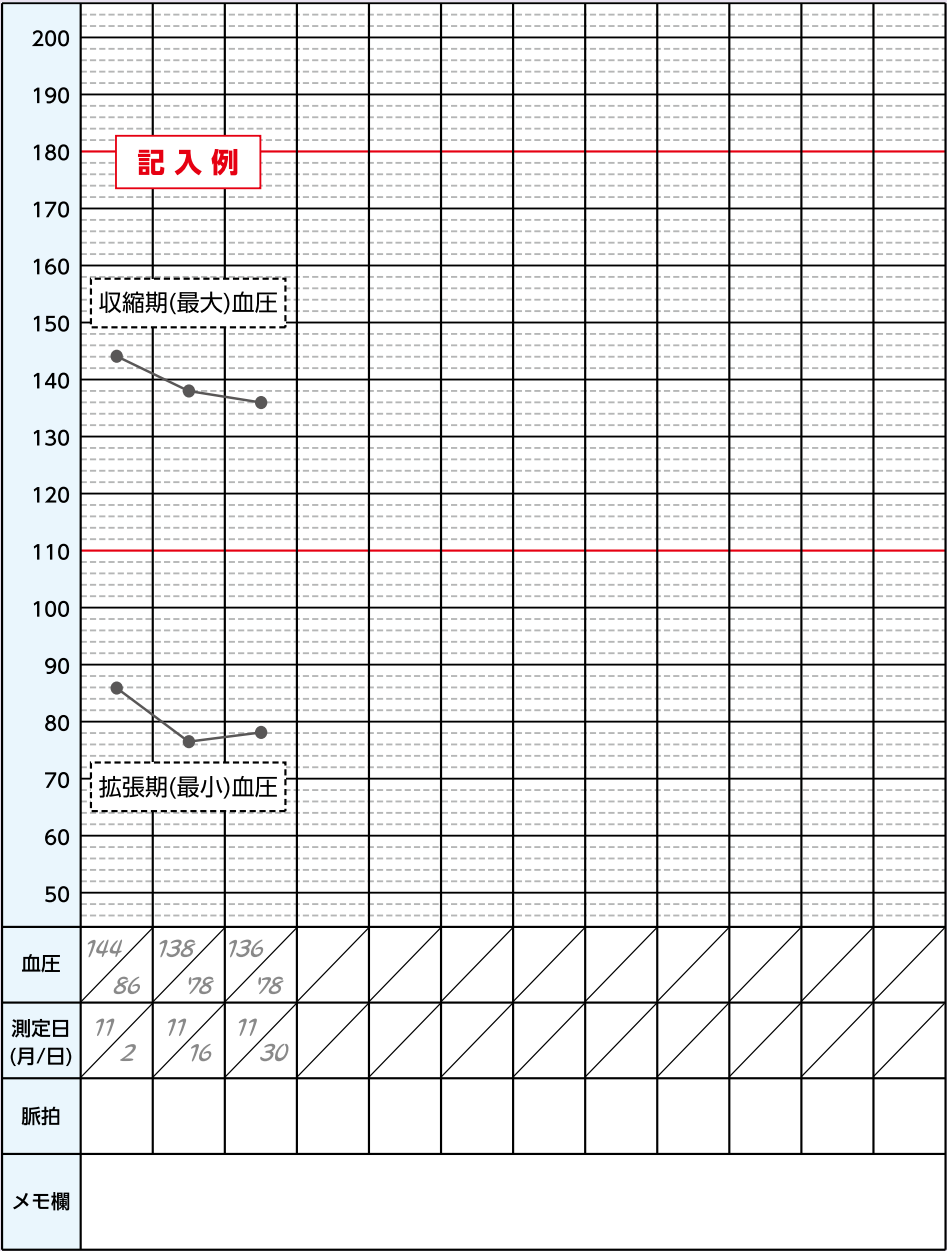
血圧(mmHg)



血圧の記録(年)

身体能力測定会・わがまち一番体操・足腰げんき教室などに参加する時は、「はつらつ手帳」を持参し、血圧測定の結果を記録しましょう！

血圧(mmHg)

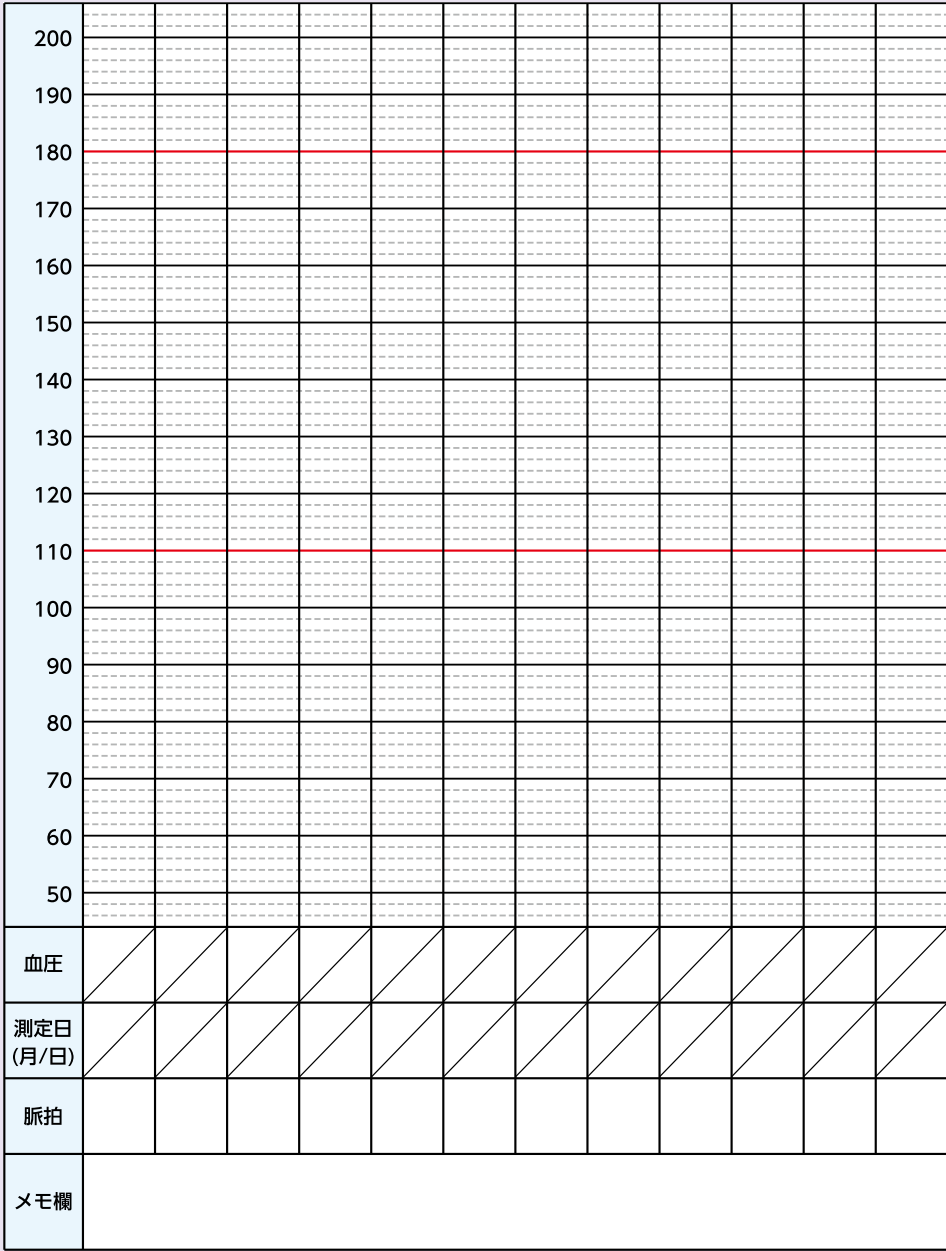


血圧の記録(年)

以下の場合は運動を控えましょう。
最高血圧 180mmHg以上
最低血圧 110mmHg以上
安静時脈拍 1分間に110回以上、又は50回以下



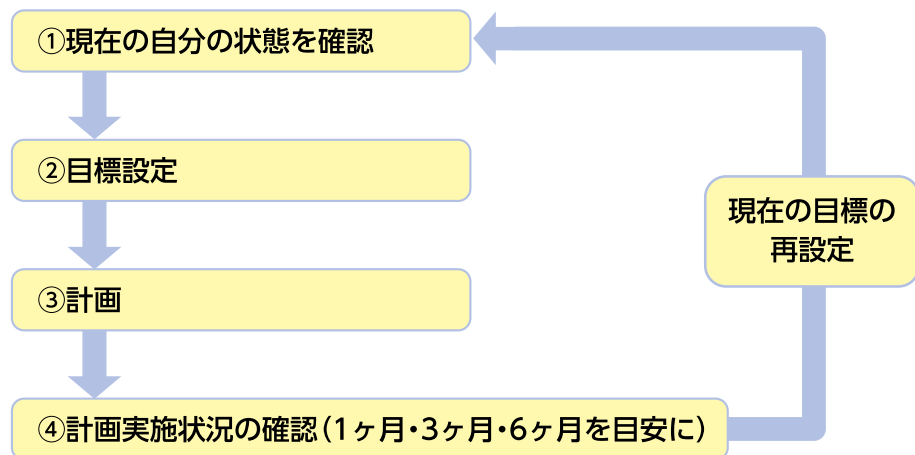
血圧(mmHg)



5 目標と計画

目標と計画の立て方

「はつらつ手帳」は、「はつらつ生活」の願いがかなうように、皆さんが自分の状態をチェックし、目標を立て、実施・記録していくための手帳です。おおむね、半年に1度は自分の状態を確認し、目標を再設定することをお勧めします。



次のページの「記入例」を参考に、自分の目標と計画を立てましょう！定期的に自分の状態を確認して、次の目標・計画を作成しましょう。

～フレイルとは～

フレイルとは、高齢になるにつれて身体が弱り、気持ちも活発さを失い外出の機会が減るなど、「生活機能」「こころ・認知機能」「社会的機能」が虚弱になることをいいます。これは、介護が必要になる前段階として多くの人に訪れる状態です。

しかし、**フレイルは回復が可能な時期**でもあります。「はつらつ生活」の4つのポイントに取り組むなど、自分の状態を確認しながら、継続できる生活改善を計画していきましょう。

自分の目標と計画を立てましょう！

記入例

1) 将来の自分像 ○年 ○月 ○日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

- ・来年生まれてくる孫と遊びたい。
- ・友だちと旅行に行きたい。

目標は大きく、そして自分にとって楽しいものを考えてみてください。

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

- ・運動を習慣的に行う。
- ・筋力を維持するため、たんぱく質をしっかりと食べる。

38ページからの「体力づくり・^{くち}口の健康・食生活・社会参加・認知症予防」などを参考に目標・計画を立てましょう！

【計画】(具体的に)

- ・毎日1回、はつらつ手帳を参考に運動を行う。
- ・たんぱく質の量をクック10チェックシートで確認する。
- ・地域の活動に少なくとも週1回参加する。

3) 自己評価

日付	自己評価	コメント
1ヶ月後 ○年○月○日	できた まあまあ できていない	週に3回ぐらいできた
3ヶ月後 ○年○月○日	できた まあまあ できていない	週4回に増やすことができた
6ヶ月後 ○年○月○日	自己評価の時には、自分の状態を確認することも大切です。「基本チェックリスト」や身体能力測定値からフレイルチェックを実施してみましょう(3ページから参照)。	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価	コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価	コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価	コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価	コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた まあまあ できていない	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価			コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	

1) 将来の自分像 年 月 日

(自分の目指すもの、やりたいことを書き出そう!)

2) 将来の自分像を実現するための目標・計画

【目標】

【計画】(具体的に)

3) 自己評価

日 付	自 己 評 価			コメント
1ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	
3ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	
6ヶ月後 年 月 日	できた	まあまあ	できていない	

6 介護予防のための基礎知識

体力づくり(運動)

運動習慣のない方や、普段からあまり動かない生活をしていると、運動機能が低下しやすくなります。

しかし、筋肉などは適度な運動を継続することで、いくつになっても若返る力があります。運動習慣を身に着け、運動を続けることが大切です。

運動の種類

運動には、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」などがあります。

●ストレッチ ストレッチ

人は筋肉を収縮させることで、関節を曲げたり伸ばしたりします。ストレッチとは、硬くなった筋肉を伸ばす運動です。筋力トレーニングや有酸素運動をする際の準備・整理体操で、身体のリラックス・疲労回復の目的で行います。

●筋力トレーニング 筋トレ

負荷をかけて運動することを、筋力トレーニングといいます。いつまでもイキイキと「はつらつ生活」を送るためには、適切な負荷量で筋肉を鍛えることが大切です。

※過大な負荷の運動は、動作中や動作後に痛みが出ることがあります。また、転んで怪我したり、急な血圧の上昇を起こすことがあるので注意が必要です。体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう。

●有酸素運動

有酸素運動は比較的軽い負荷を継続的にかける運動です。酸素を取り込んで体内の血糖や脂肪を運動エネルギーに使います。ウォーキングやジョギングなどが、主な有酸素運動として活用されています。有酸素運動には体脂肪の減少ばかりでなく、血流を促進することで、脳の機能向上、目の健康や心疾患予防、認知症予防、うつ病予防にも効果があります。

運動を始める前の注意

次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

✓ いつも飲んでる薬は飲んだ

✓ 血圧・脈拍の確認

以下の場合は運動を控えましょう。

最高血圧 180mmHg以上

最低血圧 110mmHg以上

安静時脈拍 1分間に110回以上、又は50回以下

✓ 体調が良い

以下の場合は運動を控えましょう。

食事をとっていない、睡眠不足、風邪をひいている

発熱、胸痛、頭痛、腹痛、めまい、下痢、その他の痛み など

運動を始める前に
血圧測定を
しましょう！

通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

【運動を行う時の注意点】

○無理なくできる内容を選ぶ(慣れてきたら徐々に増やす)

○筋力トレーニングの前後にストレッチを行う

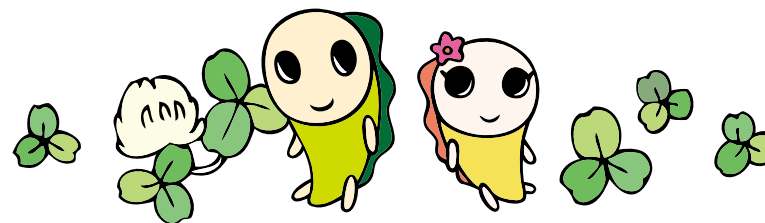
○運動は反動をつけずにゆっくりと行う

○痛みのある時は無理をしない

○運動は息を止めずに行う

○十分な水分補給を行う

○食後すぐの運動は控える



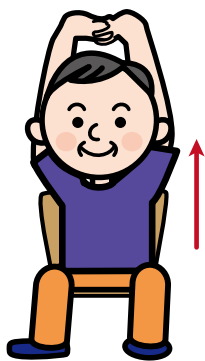
運動を実施してみよう

1 背伸ばし運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。

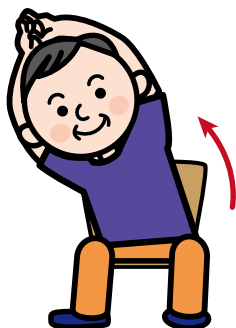


2 側屈運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑥ ②～⑤を3回繰り返します。

ポイント

- ・傾けた時、足が浮かないようにします。
- ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。

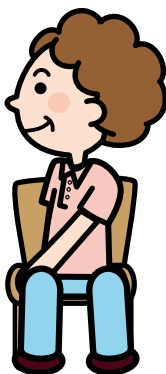


3 ひねり運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。



4 おしりの筋肉伸ばし運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を抱えて、お腹の方に引き寄せます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ いったん緩めます。
- ⑤ 3回繰り返します。
- ⑥ ②～⑤を左足に替えて行います。

ポイント

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後を持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。

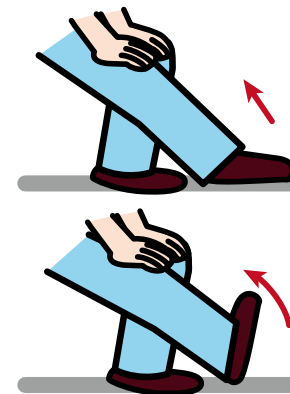


5 ふくらはぎ伸ばし運動 ストレッチ

- ① 右足を伸ばします。かかととは床につけておきます。
- ② 右足のつま先を上に向けます。そのまま5数えます。
- ③ いったん緩めます。
- ④ 3回繰り返します。
- ⑤ ①～④を左足に替えて行います。

ポイント

- ・椅子からズリ落ちないように注意します。
- ・足首からしっかり動かします。

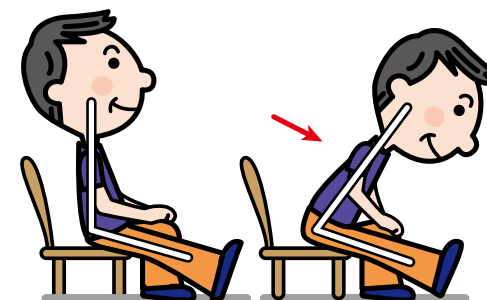


6 足の裏側伸ばし運動 ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を伸ばし、かかとを床につけておきます。
- ③ 両手を左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします。
- ④ 上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒します。
- ⑤ 右足の裏側が伸びたところで5数えます。
- ⑥ ゆっくり戻します。これを3回繰り返します。
- ⑦ ②～⑥を左足に替えて3回行います。

ポイント

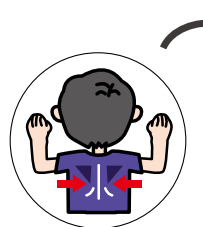
- ・椅子からズリ落ちないように注意します。
- ・背中を丸めないようにします。



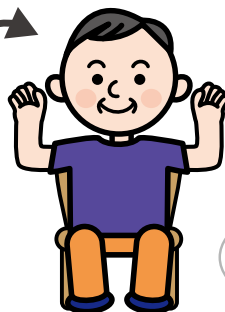
7 胸張り運動

ストレッチ

筋トレ



胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。



腕と背中
の筋力強化です



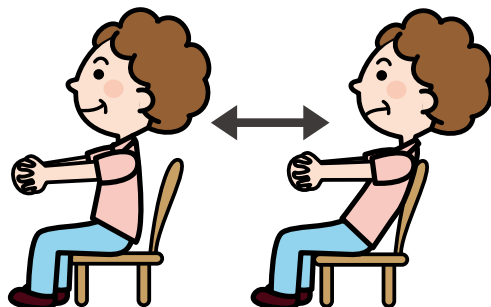
- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- ③ 5数えながら、両手と両肘を身体の前であわせます。
- ④ 5数えながら、②の位置まで戻します。
- ⑤ ③④を5回繰り返します。

ポイント 運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

8 腹筋運動

筋トレ

- ① やや浅めに腰掛けます。
- ② 両手を組み、肩の高さに上げます。
- ③ 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれます。
- ④ 5数えながら②の位置まで戻ります。
- ⑤ ②～④の動作を5回繰り返します。



ポイント

- ・腹筋に力を入れることを意識しながら行います。
- ・足を浮かさないようにします。
- ・息を止めないようにします。

ステップアップ編

上の体操が簡単にできる人は、中級・上級編にチャレンジしましょう。

中級編

腕を胸の前で組んで行います。



上級編

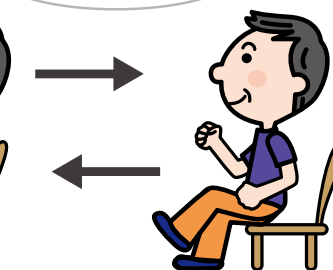
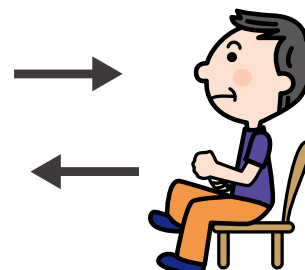
腕を頭の後ろで組んで行います。



9 おしり歩き運動

筋トレ

脇腹の筋力強化です



- ① 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- ② 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- ③ 4歩でもとの位置まで戻ります。
- ④ 3往復行います。

ポイント

動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずりおちないように注意します。

10 ひざ伸ばし運動

筋トレ

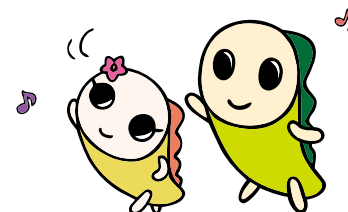
- ① 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①～④を3回行います。



太ももの筋力強化です

ポイント

- ・腰が辛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってもOK。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。



11 つま先立ち運動 筋トレ

- ① 椅子の背もたれなどを持ち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②～④までを5回行います。



ポイント 天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

12 足横上げ運動 筋トレ

- ① 椅子の背もたれなどを持ち、両足を閉じ、姿勢よく立ちます。
- ② 右足を伸ばしたまま、5数えながらゆっくりと横に足を上げます。
- ③ 上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりと下ろします。
- ⑤ 左足でも同様に行います。
- ⑥ ②～⑤を3回行います。

おしりの筋力強化です



ポイント ・軸足のひざに痛みがあるときは止めましょう。
・身体を傾けず、片足を横に上げます。



13 足上げ運動 筋トレ

足のつけ根の筋力強化です



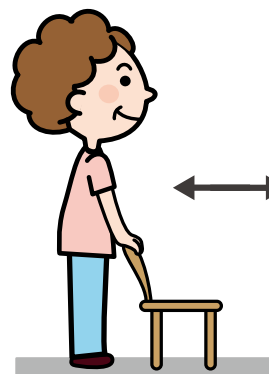
- ① 椅子の後ろに立ち右を向きます。背もたれを左手で持ち姿勢良く立ちます。
- ② 右足を5数えながらゆっくり持ち上げます。
- ③ 持ち上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。
- ⑥ 体を逆向きに替え、左足も行います。

ポイント ・ひざを高く持ち上げるようにします。
・上半身は常にまっすぐに伸ばしたままにします。

悪い例



14 スクワット運動 筋トレ



ポイント

- ・しゃがんだ時、ひざがつま先より前に出ないようにします。
- ・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。

- ① 椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 椅子に腰かけるイメージで、ゆっくり5数えながらしゃがみます。
- ③ しゃがんだまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
- ⑤ ②～④を5回繰り返します。

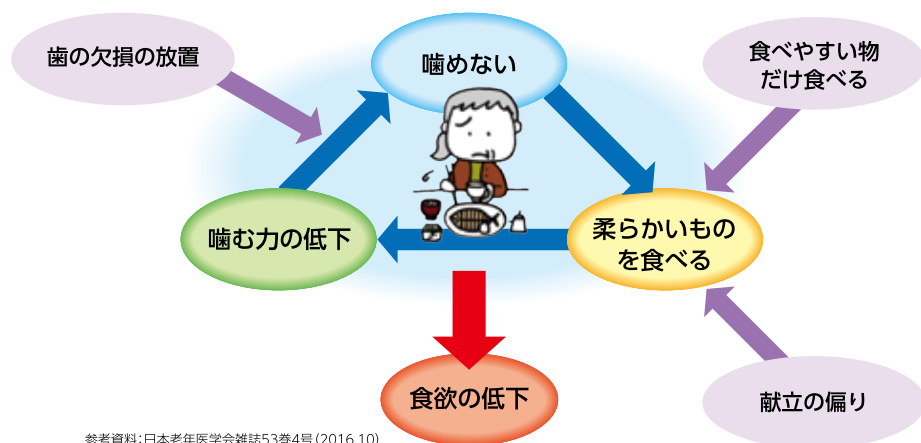
噛む力・飲み込む力をつけましょう

【口の健康が大切です】

「食べる」「飲み込む」「話す」「表情を作る」「息をする」といった口の動きを【口腔機能】こうくう きのうといいます。食事をおいしく安全に食べ、人との交流を楽しむために大切な役割を担っています。

【口腔機能が低下すると…】

口からうまく食べることができないと、食欲が落ちて食事内容が偏り、栄養が十分に摂れなくなります。栄養が摂れないことで筋力や体力が落ちて衰弱してしまい、肺炎などの病気にかかりやすくなったり、寝たきりになってしまうこともあります。健康のために「口腔機能向上」に取り組みましょう。



参考資料：日本老年医学会雑誌53巻4号（2016.10）

【オーラルフレイル】をご存知ですか？

今まであまり気にならなかったのに、むせや食べこぼし・滑舌が気になり出してはいませんか？

口の中にちょっとした不調が始まることを【オーラルフレイル（歯・口腔機能の低下）】といいます。これは全身が弱っていく最初のサインであるといわれています。

歯・口のトラブルを早期に発見・改善して、いつまでも健康な心とからだを目指しましょう！



高齢者がかかりやすい口のトラブル

口腔機能の低下により、さまざまなトラブルが起こります。気になる症状があるときは、早めに歯科医師に相談しましょう。

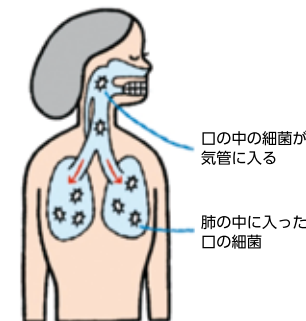
ご えん せい はい えん

誤嚥性肺炎

誤嚥とは、唾液や飲食物、逆流した胃液が気管に誤って入ってしまうことをいいます。

誤嚥性肺炎とは、誤嚥した唾液などと一緒に口の中の細菌が気管に入り込むことで起こる肺炎です。

高齢になって口腔機能が低下すると、誤嚥は防ぐことが難しくなります。誤嚥予防のポイントは、口の中の清潔を保つこと・口腔体操を行って口腔機能の維持・向上をはかることです。



こうくうかんそうしょう

ドライマウス（口腔乾燥症）

唾液の出る量が少なくなり、口の中が乾く病気です。

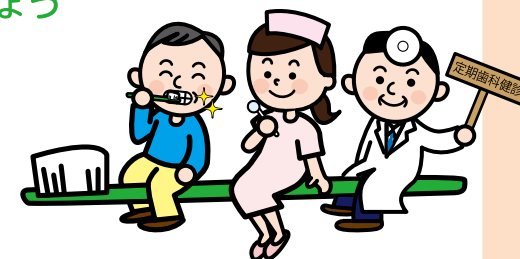
ひどくなると、口の中がネバネバする・食べ物が飲み込みにくい・しゃべりにくい・口臭があるなどの症状が現れます。むし歯や歯周病を悪化させることもあります。

唾液が少なくなる原因は、加齢・ストレス・薬の副作用などがあります。



かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけの歯科医を決め、定期健診を受けるようにしましょう。症状がなくても、歯石除去やクリーニング、義歯の調整などを受けることで口腔機能を良い状態に保つことができます。



毎日の口腔ケアも大切です

口の中の清潔を保ち、むし歯・歯周病・気道感染（誤嚥性肺炎・インフルエンザなど）を防ぎましょう。きちんと毎日ケアをすることで、病気予防だけでなく、口腔機能向上のためにも役立ちます。

歯みがき

1日に1回は10分程度の時間をかけ、特に歯と歯の間・歯と歯肉のさかいめ・奥歯のみぞを丁寧に磨きましょう。

孤立している歯などは、一本磨き用の歯ブラシ（ワンタフトブラシ）の使用がおすすめです。



舌みがき

舌の表面にブラシをあてて、奥から手前に一方向に引くようにして汚れ（舌苔^{ぜったい}）を落とします。

軽い力で行い、こすりすぎないように注意しましょう。



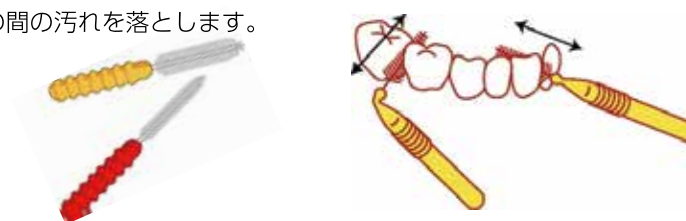
デンタルフロス

歯と歯の間の汚れを落とします。



歯間ブラシ

歯と歯肉の間の汚れを落とします。



※口腔ケア用品の詳しい使い方は、歯科医院で指導を受けましょう

義歯（入れ歯）のお手入れ



義歯用ブラシまたは歯ブラシで流水下で洗います。歯みがき剤は必要ありません。



夜間は水を入れた容器内に保管します。義歯洗浄剤も併用するとよいでしょう。

義歯にも汚れは付きます。常に清潔に保ちましょう

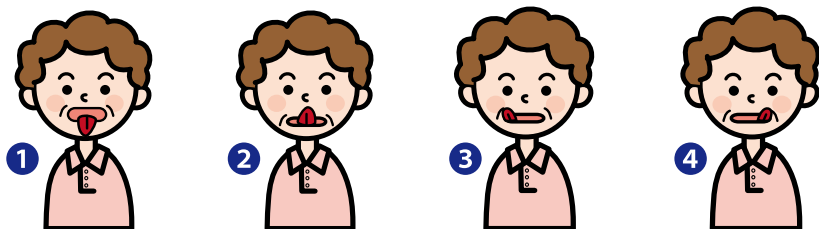
けんこうたいそう やってみよう! 健口体操

健口体操を毎日の習慣にしましょう

健口体操を行うことで口の周りの筋肉が鍛えられます。「嚥む力・飲み込む力」をつけることができ、むせや食べこぼしを防ぐことができます。また、滑舌がよくなり、表情も豊かになります。

健口体操 舌の体操

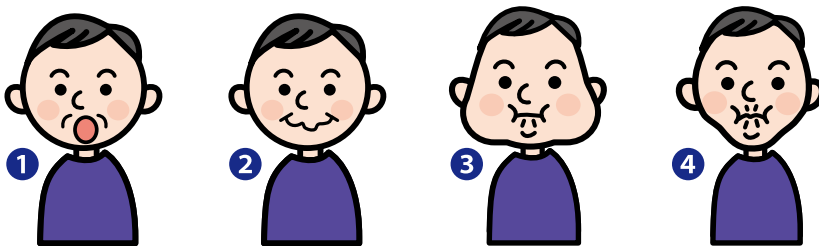
舌は筋肉です。食べ物を口の中でまとめ、喉の奥へ運ぶ大切な役割を持っています。



- ① 口を大きく開けて、舌をできるだけ下に出します。
- ② 舌をできるだけ上に出します。
- ③ 舌をできるだけ右に出します。
- ④ 舌をできるだけ左に出します。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 口の周りの筋肉の体操

口の周りの筋肉を鍛える体操です。食べ物をしっかり飲み込むための大切な筋肉です。



- ① 口を大きく開けて「あ～」
- ② 口をしっかりと閉じて「ん～」
- ③ 頬を膨らませます。
- ④ 息を吸うように口をすぼめます。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 パタカラの体操

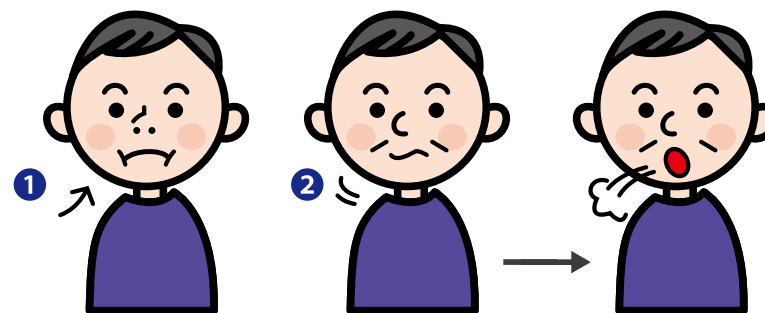
飲食時の舌や唇の動きを滑らかにし、誤嚥を防ぎます。滑舌やきれいな発音に効果があります。

- 「パ」
唇をしっかりと閉じ、空気を押し出すように発音します。
- 「タ」
上あごと前歯の境目に舌の先を当てて発音します。
- 「カ」
喉の奥に力を入れ、喉を閉めて発音します。
- 「ラ」
舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
- 「パタカラ」を1回として、5回行います。



健口体操 ゴックン深呼吸

飲み込む力を強くして、むせを防ぎます。



- ① 大きく鼻から息を吸ってそのまま一度止める。
- ② 唾液を1回「ゴックン」と飲み込んでから、ゆっくりと深く口から息を吐く。

食生活(栄養)

～栄養満点食生活でいつまでも若々しく！～

いつまでも若さと元気を保つためには、栄養バランスのよい食生活が大切です。意識して「食べる」ことを心がけましょう。

エネルギーやたんぱく質をしっかりとる

●エネルギーの元となるごはん、たんぱく質を含む肉・魚・大豆製品・卵などをしっかり食べましょう。

●油も大事な栄養素。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

●おやつには、チーズやヨーグルトなどがおすすめです。

バランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。ビタミンやミネラル、食物繊維も大事です。



どうしても食欲のないときは

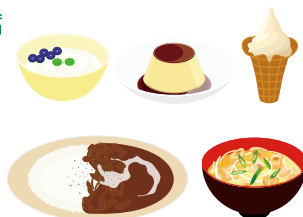
好きなものを好きなだけ食べられるときに食べましょう。

●食べたくなった時にすぐに食べられるものを常備しておきます。

プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、卵豆腐、ごま豆腐

●調理が面倒なときには、

レトルトのカレーや中華丼、冷凍グラタンなどをストックしておくとういでしょう。野菜などを少し足して好みの味付けに調節すると食べやすくなります。



あなたは「低栄養」になっていませんか？

「低栄養」になると、体力、筋力が落ちたり、免疫力が落ち、感染症などにかかりやすくなります。

●1日3食きちんと食べていますか

1日の食事が2回以下の方は、栄養素が不足したり、偏ったりする傾向があります。また、食べる食品の種類が少ないと、「低栄養」につながります。

●6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか

ご自身の身長と体重から、自分の体格指数 (BMI) を確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 体重50kg、身長155cmの場合

$$50 \text{ kg} \div 1.55 \text{ m} \div 1.55 \text{ m} = 20.8$$

65歳以上の目標とするBMIの範囲は、21.5以上25未満です。

BMIが21.5未満に当てはまる方、やせてきた方は特に注意が必要です。少なくとも月1回程度、定期的に体重を測って減らないように気をつけましょう。

(参考資料) ・厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」
・地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム「おいしく食べて低栄養予防！」

クック10(テン)チェックシートを活用しましょう

クック10チェックシートを活用して、ふだんの食生活で栄養が足りているかどうかをチェックしましょう(16ページより)。

1日の中で少しでも食べたら○をつけます。翌日は、○がつかなかった食品を意識して食べるようにしましょう。

クック10(テン)チェックシート
1日の中で少しでも食べたら○をつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

食品群	血や肉を作るたんぱく質					体の調子をよくするミネラルやビタミン		
	魚類	肉類	卵類	乳製品	豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚(50~60g)	1個(50g)	200ml	豆腐 80g	100g	200g	1個(100g)
月 日								
月 日								

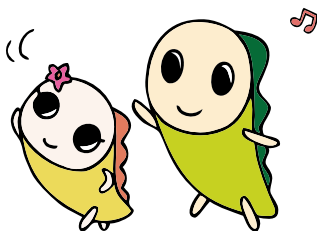
※クック10の「緑黄色野菜」とは？
ほうれん草、小和菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、アスパラガスなど

社会参加

～無理なく、楽しく、人とのつながりを大切に！～

社会参加は、介護予防の4つのポイントの中でもとても大切なことです。人との交流が少ない人の方が、死亡率を高めるリスクが大きいと言われています。社会参加は、「認知症」の予防にも効果的です。

社会参加は、
認知症予防にも
効果的



また、「お互いさまの助け合い」が活動の継続のカギとなります。心身の衰えにより、外出に多少の難しさがあっても、人との交流は大切なことです。友人が困っていたら、“お互いさま”の気持ちで積極的にサポートしてみたいはいかがでしょうか。一緒に集まりの場に出かけるなど、ちょっとした手助けで構わないと思います。また、自身も困っていることがあれば、友人に上手に助けてもらいましょう。それが、友人にとっても自分にとっても、人とのつながりを持ち続ける力になります。これが、お互いの「はつらつ生活」につながります。



- 1日1回以上は外出を！
- 週1回以上は友人・知人と交流を！
- 月1回以上は集まりの場に参加しよう！
- 年齢とともに社会参加のカタチを変えよう！

社会参加のカタチには、いろいろあります

友人・知人、近所づきあい
日々のあいさつ



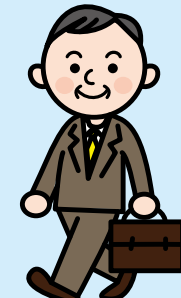
趣味・生涯学習活動への参加



ボランティア活動



就労の継続



介護予防事業などへの参加
デイサービスの利用



社会参加をするための情報として、59ページからの「高齢者の『はつらつ生活』をささえる地域の情報」を参照ください。自分にあった社会参加を考えてみましょう。

認知症予防

積極的にからだを動かそう

ウォーキングなどの有酸素運動は、たくさんの酸素が脳や身体に取り込まれます。脳の血流も増加し、認知症予防に良いと言われています。歩数計で歩数をチェックして記録を取るとウォーキングの習慣化にもつながります。

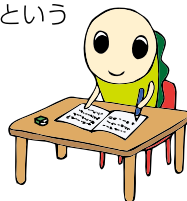
脳を活発に使う活動をしましょう

認知症の前段階には、「軽度認知障害」といわれる時期があります。この時期に脳の「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力(思考力)」の3つの機能が落ちると言われています。この3つの機能を刺激していくことが大切です。

エピソード記憶とは、「きのうの晩ご飯に〇〇を食べた」というように体験したことを記憶して思い出す機能です。

★エピソード記憶を鍛えるには？

- ・2日遅れの食事記録をつける
- ・レシートを見ないで家計簿をつける など



注意分割機能とは、2つ以上のことを同時に進行するとき、適切にそれらのことに注意を配る機能です。

★注意分割機能を鍛えるには？

- ・料理を作るとき、何品か同時進行で作る
- ・メモを取りながら、テレビの情報番組を見る など



計画力とは、新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力をいいます。

★計画力を鍛えるには？

- ・初めて行く場所の旅行計画を立てる
- ・新しい料理のレシピを考え、試作してみる
- ・新たにパソコンの技術を習得する など



脳が活発に働ける食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。魚や肉、野菜、果物、牛乳・乳製品など、いろいろな種類の食品を食べることが、認知機能低下の予防につながると言われています。

クック10チェックシート(16ページより)を活用して、いろいろな種類の食品を食べているかを確認してみましょう。

積極的に社会参加をしましょう

●外に出て人と話しましょう

社会的なつながりが豊かになると認知症のリスクが低下するとされています。1日1回は外に出て人との会話を楽しんだり、地域や社会の活動などに参加して人と交流する機会をつくり、家族や友人たちと良い関係を築きましょう。

●困ったときは助け合いましょう

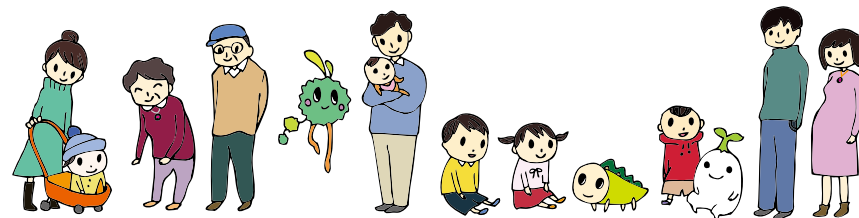
日頃から、困った時には助け合えるつながりをつくりましょう。たとえ認知症になっても助け合えるひとがいれば、孤立を防ぎ社会とのつながりを保ち続けることができます。

早めの対策・予防がとっても大切

認知機能が低下すると、予備群(軽度認知障害)の状態を経て、認知症に進んでいきます。

軽度認知障害とは物忘れが主たる症状で、正常と認知症の間ともいえる状態のことですが、日常生活への影響はほとんどありません。

この段階での脳の活性化を図ることや運動習慣をつくることは、認知症の予防に非常に重要です。



7 身体能力の標準値

1) 身体能力の標準値(杉並区版)

男性	握力 (kg)	5m最大歩行 (秒)	5m通常歩行 (秒)	タイムアップ・ アンドゴー(秒)	片足立ち (秒)	筋肉量* (SMI)
65～74歳 (平均値)	26.6～42.0 (34.3)	2.00～2.66 (2.33)	2.16～3.50 (2.83)	4.23～6.21 (5.22)	43.10～60.00 (45.60)	7.68～9.60 (8.64)
75～84歳 (平均値)	23.2～38.3 (30.7)	1.97～2.80 (2.38)	1.91～3.51 (2.71)	4.19～7.08 (5.64)	25.37～60.00 (41.67)	7.99～9.83 (8.91)
85歳以上 (平均値)	22.1～36.2 (29.1)	1.85～3.42 (2.63)	2.18～4.29 (3.23)	4.50～7.91 (6.20)	10.41～60.00 (34.05)	8.45～9.57 (9.01)

女性	握力 (kg)	5m最大歩行 (秒)	5m通常歩行 (秒)	タイムアップ・ アンドゴー(秒)	片足立ち (秒)	筋肉量* (SMI)
65～74歳 (平均値)	19.2～27.8 (23.5)	2.03～2.84 (2.43)	2.20～3.48 (2.84)	4.43～6.22 (5.32)	53.25～60.00 (49.57)	6.09～7.26 (6.67)
75～84歳 (平均値)	13.1～30.8 (21.9)	1.72～3.58 (2.65)	1.85～4.37 (3.11)	3.84～8.16 (6.00)	23.00～60.00 (40.65)	6.32～7.80 (7.06)
85歳以上 (平均値)	15.6～24.3 (19.9)	2.40～3.36 (2.88)	2.69～4.05 (3.37)	5.70～7.92 (6.81)	10.15～60.00 (28.86)	6.40～7.93 (7.16)

※参加者が少ないとともに、個々の数値が高かったため平均値が高くなっている。

2) パタカ測定の標準値(杉並区版)

男性	パ(回/秒)	タ(回/秒)	カ(回/秒)
65～74歳(平均値)	5.1以上7.3以下(6.2)	5.1以上7.3以下(6.2)	4.7以上6.8以下(5.7)
75～84歳(平均値)	4.9以上7.0以下(5.9)	4.7以上7.1以下(5.9)	4.1以上6.5以下(5.3)
85歳以上(平均値)	4.6以上6.9以下(5.7)	4.4以上6.7以下(5.6)	3.9以上6.0以下(4.9)

女性	パ(回/秒)	タ(回/秒)	カ(回/秒)
65～74歳(平均値)	5.5以上7.1以下(6.3)	5.4以上7.2以下(6.3)	5.2以上6.8以下(6.0)
75～84歳(平均値)	5.4以上7.0以下(6.2)	5.2以上6.8以下(6.0)	5.0以上6.5以下(5.8)
85歳以上(平均値)	4.8以上6.8以下(5.8)	4.7以上6.8以下(5.7)	4.5以上6.5以下(5.5)

○「1) 身体能力の標準値(杉並区版)」は、平成28年～30年度までの「足腰げんき教室」・「介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会」参加者のうち2372名(男性593名、女性1779名)の有効データを使用。
 ○片足立ち以外の値は、平均の前後で概ね7割の方が収まる範囲を示している。また、筋肉量(SMI)は、平成30年9月～31年3月の「介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会」参加者273名(男性68名、女性205名)の有効データを使用。片足立ちは、60秒を上限として測定しており、60秒できたものを含め、値の良い方から7割の方が収まる範囲を示している。
 ○「2) パタカ測定の標準値(杉並区版)」は、平成28～30年度までの「介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会」参加者のうち1228名(男性341名、女性887名)の有効データを使用して、平均値と平均の前後で概ね7割の方が収まる範囲を示している。

8 高齢者の「はつらつ生活」を支える地域の情報

お近くで参加できる一般介護予防事業

65歳以上で日常生活に介助の必要のない方が対象です。介護予防事業参加の時は、「はつらつ手帳」をご持参ください。

- 公園から歩く会
- わがまち一番体操
- 栄養満点サロン
- 足腰げんき教室
- ウォーキング講座
- 65歳からの身体能力測定会
- 口腔・栄養講座
- 認知症予防教室
- 地域ささえ愛グループ
- らくらく歩行筋トレ教室

詳しくは、保健センター等で配布している「介護予防事業のご案内」をご覧ください。また、最新の情報は、区ホームページ・広報をご覧ください。

【問い合わせ先】杉並保健所 保健サービス課(荻窪保健センター介護予防担当)

TEL:03-3391-0015

保健センター

ここから相談や健康講座、健康づくり活動を行っています。

1	荻窪保健センター(杉並保健所内)	荻窪5-20-1	3391-0015
2	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	3334-4304
3	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	3311-0116
4	上井草保健センター	上井草3-8-19	3394-1212
5	和泉保健センター	和泉4-50-6	3313-9331

地域包括支援センター(ケア24)

ケア24は、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らし続けることができるように、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が、皆さんの生活を支える役割を担っています。

【主な仕事】

- 介護保険の申請手続き等
- ケアプランの作成
- 高齢者の生活全般についての相談
- 杉並区の介護予防事業の案内
- 車椅子、杖など福祉器具の紹介
- 杉並区の高齢者在宅サービスの案内

詳しくは、区のホームページ・広報をご覧ください。

ゆうゆう館

ゆうゆう館は、60歳以上の区民の方に、「憩い」「生きがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」の場として、ご利用いただく施設です。区内に26箇所あります。

【主な講座・イベント】

- 健康づくり：体操、ヨガ、エアロビクス、フラダンス、気功など
- いきがい学び：料理、パソコン、書道、茶道、絵手紙など
- ふれあい交流：合唱、朗読、囲碁、手話など

詳しくは、区のホームページ・広報をご覧ください。

きずなサロン

「きずなサロン」は地域の方々がふれあい、交流する場です。みんなで集まり、お茶を飲みながら話をしたり、情報交換をしたり、趣味の活動をしたり、元気になれる場所です。世代を問わず、地域のどなたでも参加いただける「きずなサロン」活動をととして、地域の方々の輪が広がり、支え合える関係ができることが期待されています。

社会福祉協議会では、「きずなサロン」を運営してみたいという方、また会場を提供していただけるという方を募集しています。サロンの立ち上げや運営についての相談のほか、運営資金の助成や広報の支援事業を行っています。興味のある方は、お気軽にお問合せください。

【問い合わせ先】杉並区社会福祉協議会 地域支援課地域福祉推進係

TEL：03-5347-1017

FAX：03-5347-2063

いきいきクラブ 対象：おおむね60歳以上の区民

いきいきクラブは、各地区の高齢者が集まる自主的なグループで、知識や経験を活かし、いきがいや健康づくり、ボランティア活動などを通じ、高齢期をいきいき健康で過ごすための活動をしています。各クラブの活動、場所、日時等は「高齢者のしおり」をご覧ください。入会を希望される方、興味ある方は、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】杉並区高齢者施策課 生きがい活動支援係

TEL:03-3312-2111(代表)

長寿応援ポイントを集めよう！

長寿応援ポイント事業は、地域貢献活動やいきがい活動、区が実施する健康増進活動などに参加するとポイントがもらえる仕組みです。ポイントをためると杉並区内共通商品券への交換や寄付ができます。興味のある方は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】杉並区高齢者施策課長寿応援ポイント担当

TEL:5307-0795(直通)

氏 名

生 年 月 日

T・S

年

月

日

住 所

連 絡 先

緊急連絡先