

令和8年3月24日(火)  
介護予防プロジェクト

# セルフマネジメントについて

参考資料:「ヨコハマ版 地域で取り組む！フレイル予防応援ガイドブック」

横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課

「リーフレット オーラルフレイル」 公益社団法人 日本歯科医師会

福祉介護課健康長寿推進係  
TEL 44-8691 (直通)

# 1 セルフマネジメントって何

セルフマネジメントとは、自分で自分の身体を管理すること。

「最近疲れやすくなったなあ」「よくつまづくようになったなあ」など、高齢者の身体の筋力低下は日々の生活の中で気づかないうちに起こっています。

動けなくなってから介護保険を利用するのではなく、その手前で予防し、元気になる。これが「セルフマネジメント」を考える時に肝になる考え方です。

運動、栄養、口腔、社会参加に総合的に取り組むことで、いつまでも元気に活躍できる！そんな高齢者が大勢いる胎内市を目指していきたいと考えています。



## 2 介護保険法の基本理念

### 介護保険制度の基本理念

#### 第一章 総則

##### (目的)

**第一条** この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が**尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

##### (介護保険)

**第二条** 介護保険は、被保険者の要介護状態又は要支援状態(以下「要介護状態等」という。)に関し、**必要な保険給付を行うものとする。**

- 2 前項の保険給付は、**要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行われなければならない。**
- 3 第一項の保険給付は、被保険者の心身の状況、そのおかれている環境等に応じて、**被保険者の選択に基づき、適切な保健医療サービス及び福祉サービスが、多様な事業者又は施設から、総合的かつ効率的に提供されるよう配慮して行われなければならない。**
- 4 第一項の保険給付の内容及び水準は、**被保険者が要介護状態となった場合においても、可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように配慮されなければならない。**

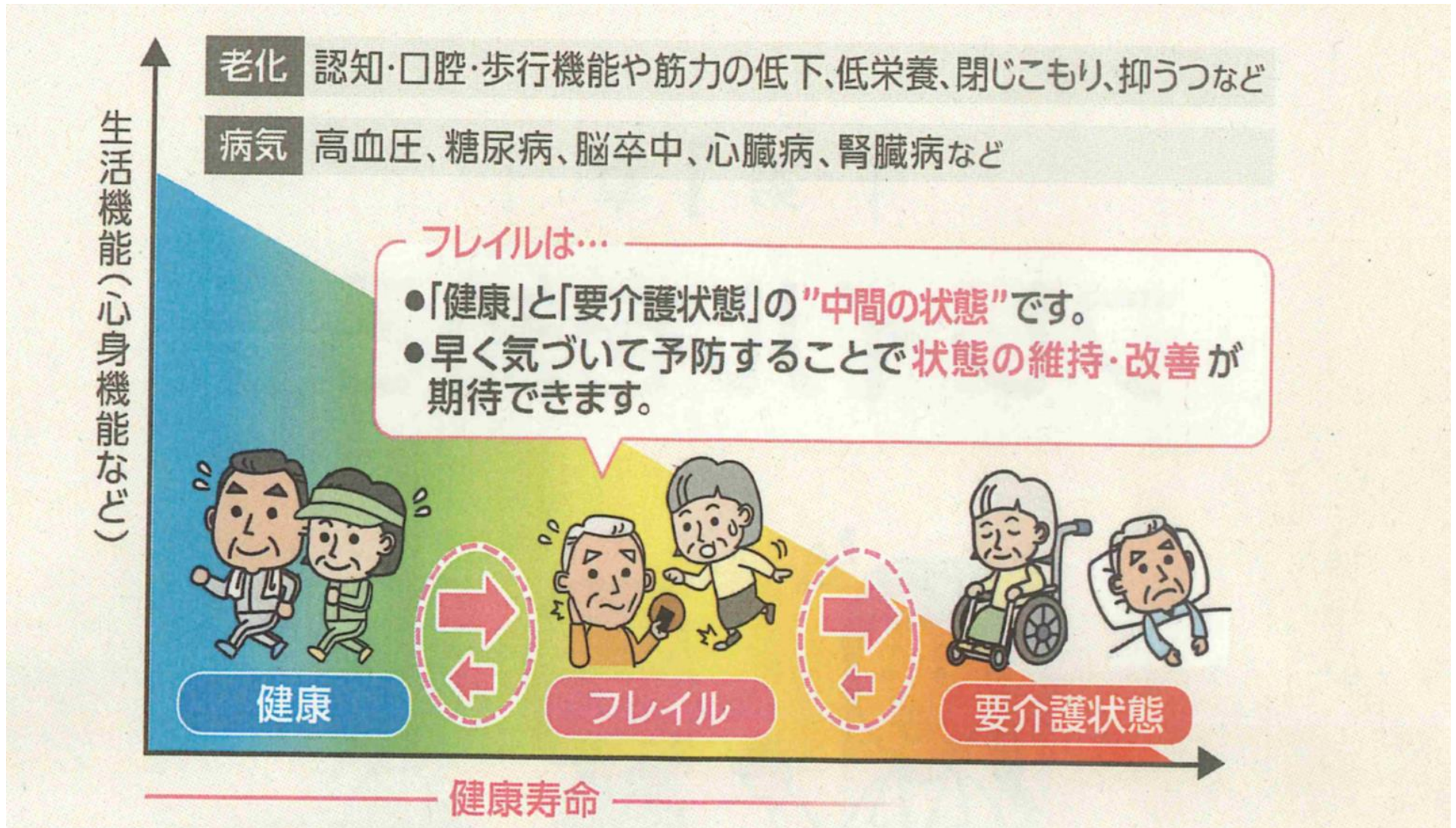
##### (国民の努力及び義務)

**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、加齢に伴って生じ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適切な保健医療サービス及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。**

- 2 国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に要する費用を公平に負担するものとする

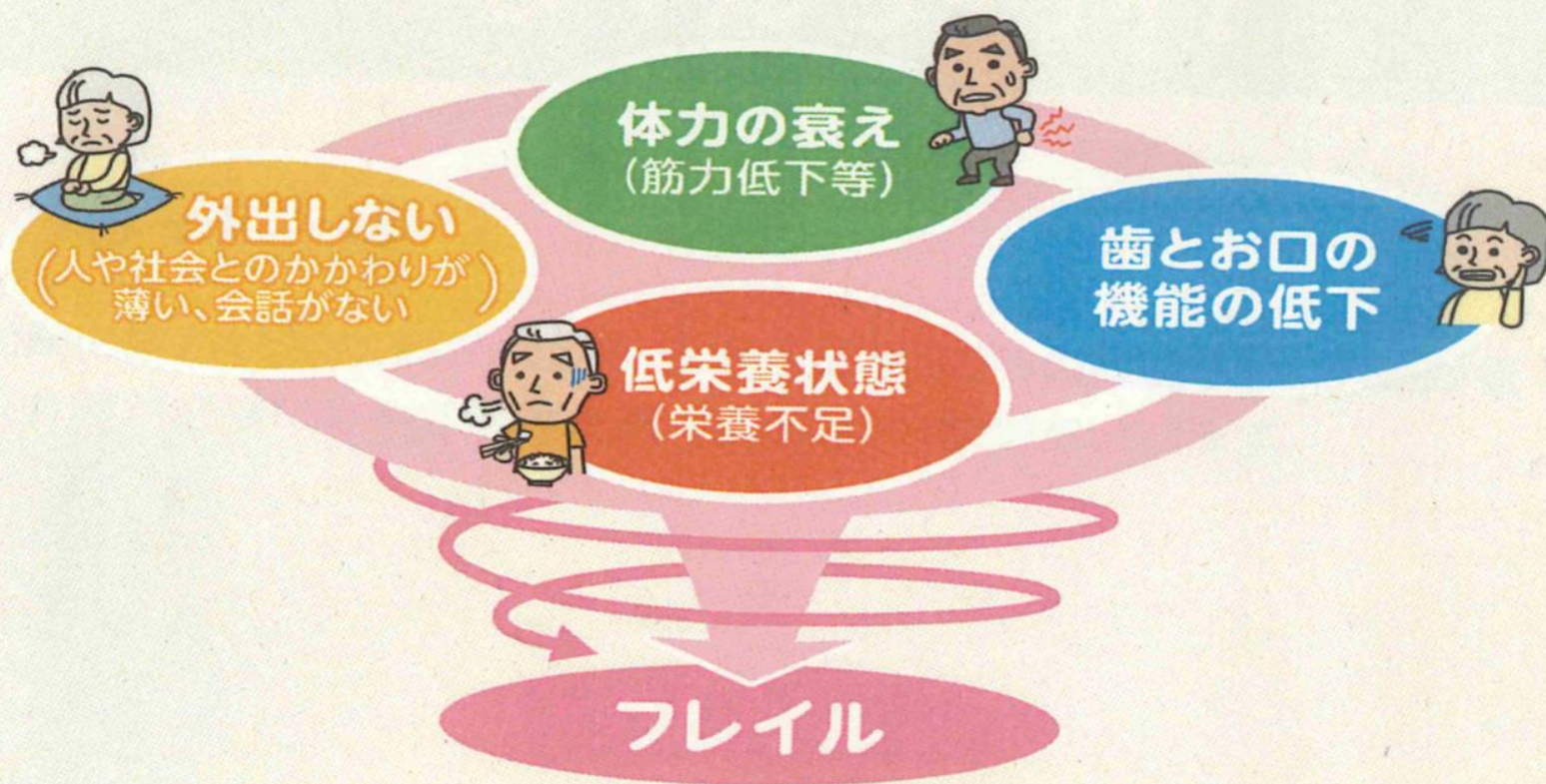
### 3 フレイルって何①

フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能などからだところのはたらきが低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態のこと

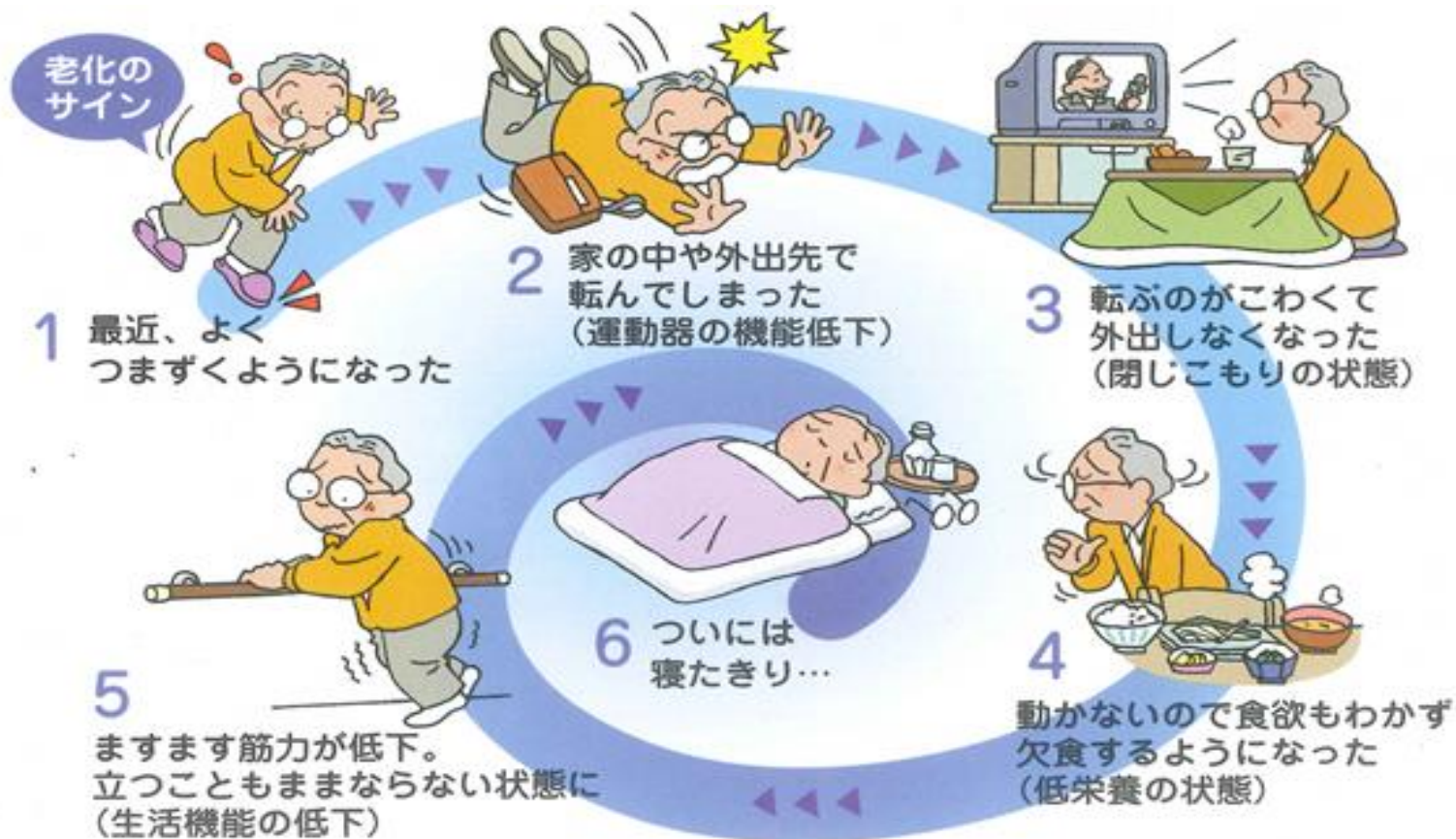


### フレイルの始まりは日頃の小さな変化から

フレイルは日頃の小さな変化から始まり、からだ・こころ・認知機能・社会生活面（外出、人や社会とのつながり）など、多面的な要素が相互に影響し、フレイルに至ります。そのため、日頃の小さな変化を見逃さないことが大切です。

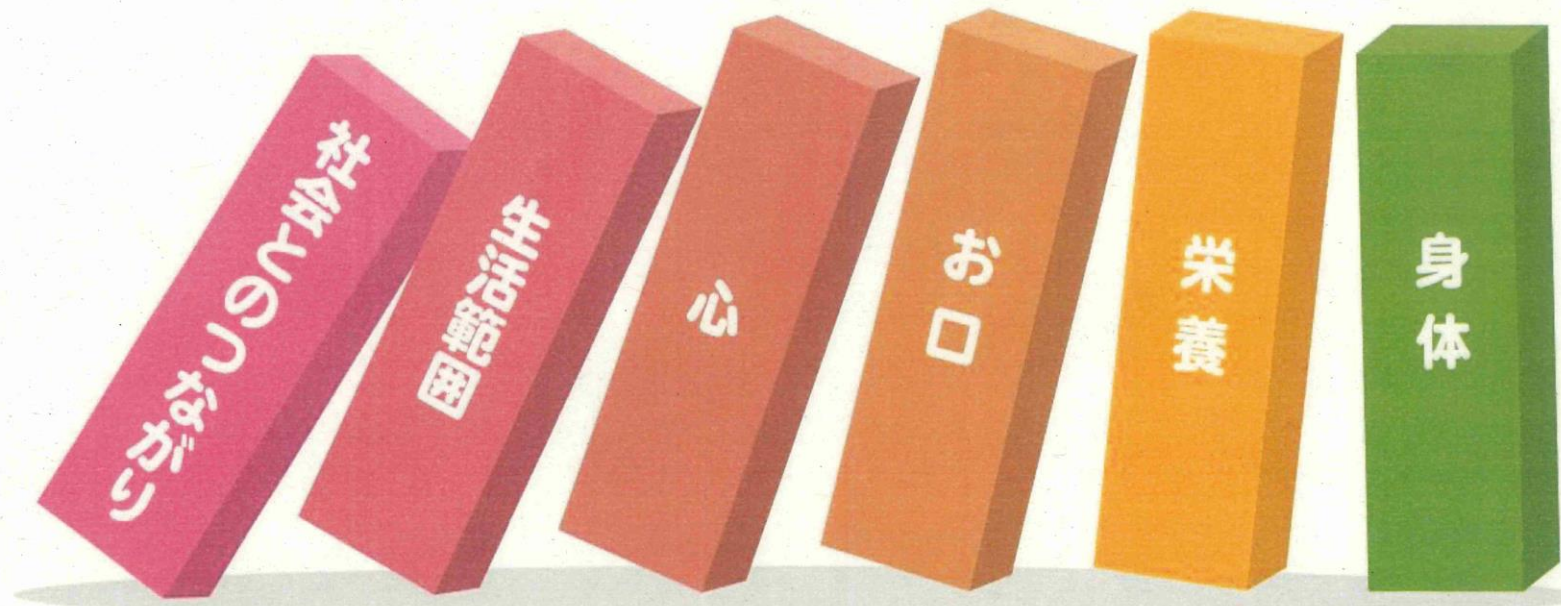


## 5 フレイルって何③



どの時点からでも介護予防を行うことで、**元気を取り戻したり、それ以上悪化するのを防ぐことができます。**

ドミノ倒しにならないよう!



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

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図



# フレイルって？

健康と要介護の間の状態

## フレイルの要因

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)  
骨・関節・筋肉・神経の障害のために  
移動機能の低下をきたした状態



身体的  
フレイル  
ロコモ

精神心理的  
フレイル  
うつ  
認知機能



オーラル  
フレイル  
低栄養  
お口の衰え

社会的  
フレイル  
閉じこもり



## 早めの対策で健康な状態に戻れる

プレ・フレイル(フレイルの前段階)に気づき、生活の見直しや運動などを行うことで健康な状態に戻ることが可能

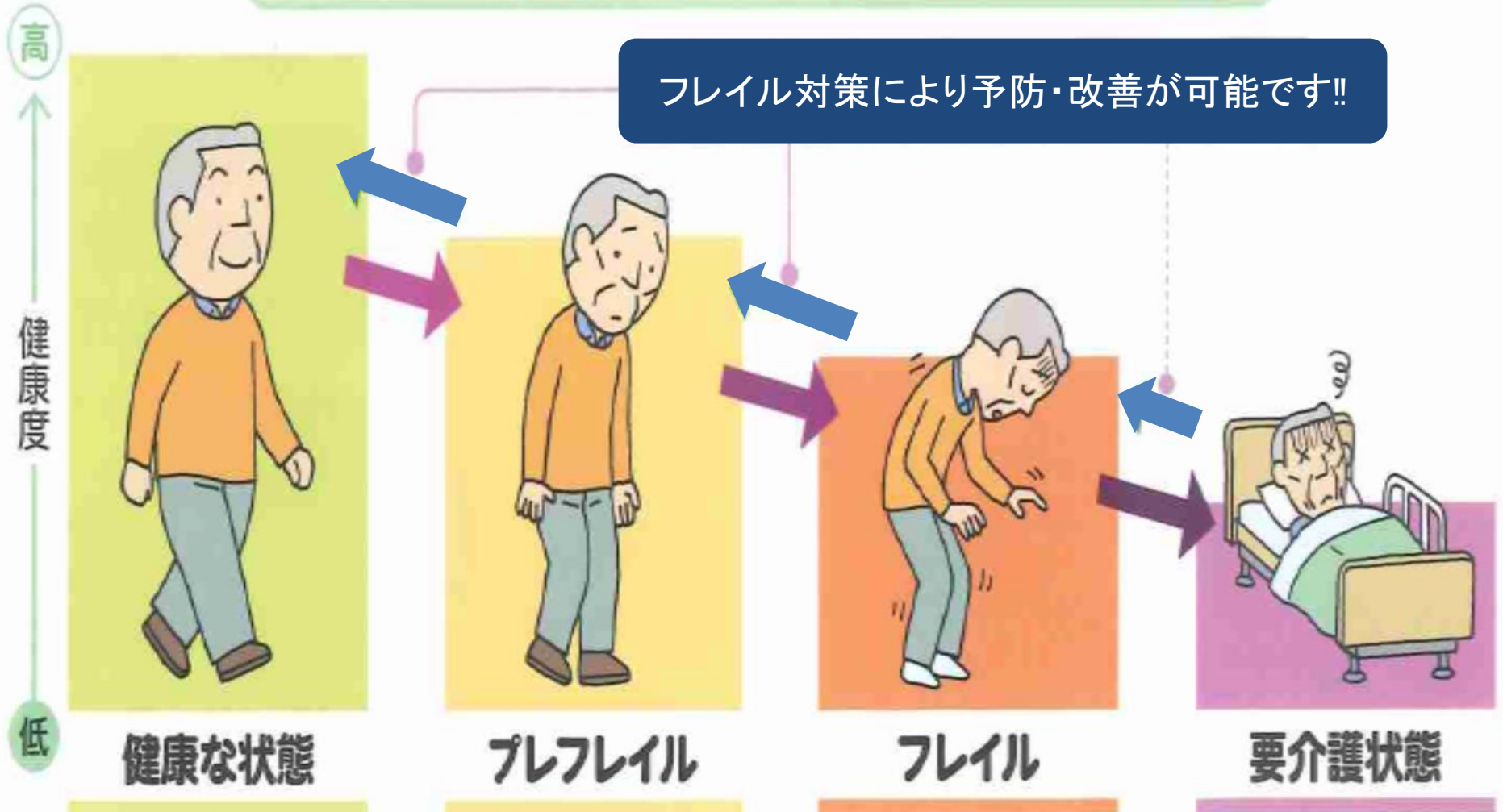


- 6か月で体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った、人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩く速度が遅くなった

# 早めの対策で健康な状態に戻れます

フレイルはこのように進んでいきます

フレイル対策により予防・改善が可能です!!



## 9 フレイル予防 ①

### フレイル予防の4つの柱

運動、口腔、栄養、社会参加に一体的に取り組むことが大切です！



#### 運動

##### 動く

動き続けていくための  
からだづくり

健康を維持するためには、  
現在の体力、骨や筋力を維持



#### 口腔

##### お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる  
オーラルフレイル(お口の機能  
の衰え)の予防



#### 社会参加

##### つながる

外出・交流・参加で  
人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持する  
ために人とつながること、  
地域社会に参加



#### 栄養

##### 食べる

まんべんなく、しっかり食べて  
健康なからだづくり

全身の衰えにつながる可能性の  
あるやせや栄養状態の低下  
(低栄養)を予防



## 胎内市オリジナル介護予防体操 すこやか元気アップ体操

### 【足の手入れ】 右足の手入れからスタート(指からももの付け根へ)

**1** 指を1本ずつ「くるくるポン!!」

**2** 隣同士の指をつまみ、開いて前後に動かす。(親指から小指まで)

**3** 足の指の間に手の指を入れて、「ぎゅー」と握る。手で握る⇒足の指で握るを、何回か繰り返す。

**4** ツボ押し(指先からかかとまで)  
眼目 耳 鼻 舌 喉  
※湧泉…気が衰える様に湧く、疲労回復のツボ

**5** 両手で足全体を握り、足首から先を内側へ、外側へねじる。足の甲、足裏も伸ばす

**6** 足全体の力を抜き、足を振る。(プラプラ20回)

**7** 足先の方から膝→ももの付け根に向かう、一方方向にさする!!  
 下から上へ…ふくらはぎもさわる  
**★むくみ改善!!**

**8** 両手の親指と人差し指でお血をつかみ、上下左右斜めに動かす。お血の周りをほくします。(無理に動かす必要はありません)

### 【足首やわらか・下腿筋カアップ】

**10** 右つま先、左つま先を左右交互にゆっくり10回  
大腿四頭筋  
 膝が伸びていると、ももの前面の筋力アップになります。**★つまづき改善!!**

### 【骨盤ほくし】

**10** ミニボールから下りて、骨盤を整える。  
 左・右の坐骨を確認します。もう一度**11**を行い正しい姿勢を確認する

### 【正しい姿勢を作る!!】

**11** お腹回りを意識して少しへこみます。同時にお尻も小さくする。  
骨盤をたてる  
坐骨を確認  
少し膝を曲けてもOK

### 【正しい姿勢を作る!!】

**11** お腹回りを意識して少しへこみます。同時にお尻も小さくする。  
骨盤をたてる  
坐骨を確認  
少し膝を曲けてもOK

★右足が終わったら左足へ…  
**11～10まで繰り返し**

ミニボールとは…  
 空気量によって柔軟性・弾力性が変わる柔らかい素材のボール

### 【足全体の運動】

**10** ももを両手でさわり、ももの付け根から動くように左右にゆるする。(足の指先が左右にしっかりと動いていることを確認!!)  
 足の力をぬき、膝の下に両手を入れ、膝を軽く持ち上げた手をはなし、下にストンとおとす。  
ゆさゆさを5回程度  
上げてストンを2回程度

### 【膝の手入れ②】

**11** ミニボールを膝の下に入れ、膝を手のひら全体でポンポンと繰り返し軽く押す。  
 30回程度 **★膝痛改善!!**

### 【O脚予防!! 内もも筋カアップ】

**10** 内ももにミニボールをはさむ。  
 5秒かけてつぶす。  
 ⇒5秒キープ。  
 ⇒5秒かけてゆるめる。  
 5回  
ミニボールがない場合はバスタオルを丸めて使います。  
**★床もれ改善!!**

### 【体幹強化!! お尻歩き】

**10** ミニボールをはさんだまま、お尻歩き。  
 前へ10歩、後へ10歩を3往復  
椅子に座って行う方はその場で30歩!!  
**★体幹のバランスが良くなり転びにくくなります。**  
10歩を3回でもOK

### 【背ほね周辺を整える】

**10** 上半身を左右にひねる  
**★床から立ち上がりやすくなります**  
※腰痛がある方は前を向いた方がよいです。

### 【正しい姿勢チェック】

**10** 正しい姿勢  
 これらが一直線上にある  
耳 肩 腕 肘 腕の付け根 膝 くるぶし

### 【つま先立ち】

**10** 正しい姿勢でつま先立ち  
 お腹、お尻、内ももをしっかりとしめる。  
 なるべくかかとをつけたまま、ゆっくりとあげて、おろす  
 5回  
**★ふくらはぎをきたえ、疲れにくい身体になります**  
※椅子の背もたれなどにつかまって行ってもよいです

### 【仕上げ】

**10** ミニボールを使って体をいやします。あおむけになり  
 ①頭  
 ②肩甲骨  
 ③お尻  
 ④かかと  
 順番にミニボールを入れゆっくりと身体をほくし、呼吸をととのえて終了です。

### 【スマイル体操!!】

**10** スマイル体操  
 足腰の筋力アップと体のしなやかさを高めることに注目して考案した体操。  
読み込めるとスマイル体操の動画が見られます。

### 【ロコトレ】

**10** スクワット  
 ゆっくりと5回

### 【姿勢改善：肩・背中運動】

**10** 肩に指先をのせ、肘を大きく回す事を意識して肩関節、背中をゆっくり動かす。  
 前向き、後向き3往復  
 正しい姿勢で行います。  
※肩や背中に痛みのある方は無理をしません。

### 【姿勢改善：首の運動】

**10** 首の後ろに手を組み、足は肩幅に広げます。  
 首をゆっくりと前へたおす、後ろへたおす。左右にたおしたり右向き、左向きをゆっくりと行う。  
 椅子に座っていても大丈夫です。  
※首に痛みがあったり、めまいのある方は無理をしません。

お疲れ様でした

2021年3月発行【介護予防大作戦!!】冊子も活用ください。

# 栄養 — バランス良く食べましょう —

**副菜** 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類



**主菜** 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



**主食** 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



**体重計でやせを防ぐ!!**

基準:**BMI**(体格指数)で判断

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身長(m)}^2$$

(例)身長**160cm**、体重**50kg**の場合

$$\text{BMI} = 50 \div (1.6 \times 1.6) = \mathbf{19.5}$$

**BMI < 20**だと**低栄養**

...食事量が減っていませんか

# お口の健康 - 噛む力と消化吸収を促す

かみごたえ早見表 (高ランク)

10	 ハードグミ	 さきいか	 たくあん	 みりんぼし		
9	 にんじん(生)	 セロリ	 赤身肉のステーキ	毎日の食事一品加えて かむ力アップを目指しましょう!		
8	 きゃべつ(生)	 れんこん	 油揚げ			
7	 アーモンド	 干しひょうたん	 もち	 いか(生)	 とりもも肉	 白菜の清湯
	 らっきょう	 ゆでたこ	 レバー(ステーキ)	 かりんとう	 ピザ皮	

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



消化には胃酸が重要  
胃酸分泌は唾液分泌により促される

## かみごたえ早見表



しっかり噛めることは、栄養摂取と消化吸収、どちらにとっても重要です！  
噛みにくさがある方は、早めの歯科受診をお勧めします。

# 「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、  
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる  
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

## 機能低下への負の連鎖



噛めない



噛む機能の低下

やわらかいものを食べる

口腔機能の低下

心身機能の低下

要注意

参考：  
東京都健康長寿医療センター  
平野浩郎 作図

## オーラルフレイル 予防 のために

1

かかりつけ  
歯科医を  
持ちましょう！

2

口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう！

3

バランスのとれた  
食事を  
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

# オーラルフレイル

## 当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない  
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり  
食べる



■ 滑舌が悪い  
舌が回らない



■ お口が乾く  
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”  
が積み重なると…



オーラルフレイル  
フレイル  
病気

参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩郎、飯島勝矢、渡邊裕



その先にある笑顔を守りたい。  
公益社団法人 日本歯科医師会

# 社会参加と介護予防効果の関係について

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向がみられる。

## 調査方法

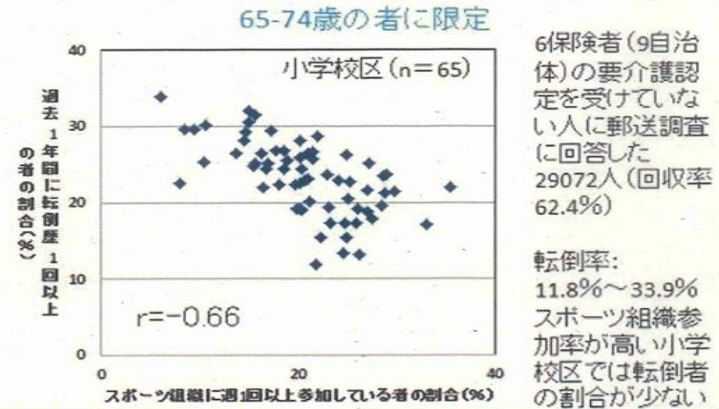
2010年8月～2012年1月にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査（一部の自治体は訪問調査）を実施。  
112,123人から回答。  
(回収率66.3%)

【研究デザインと分析方法】  
研究デザイン：横断研究  
分析方法：地域相関分析

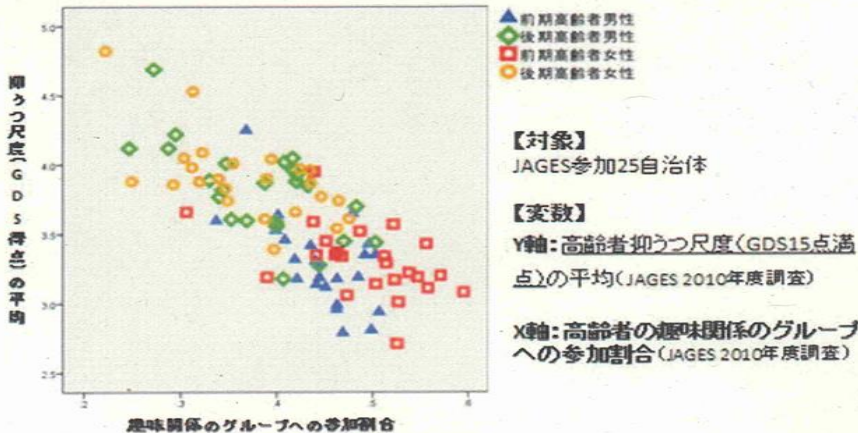
JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト



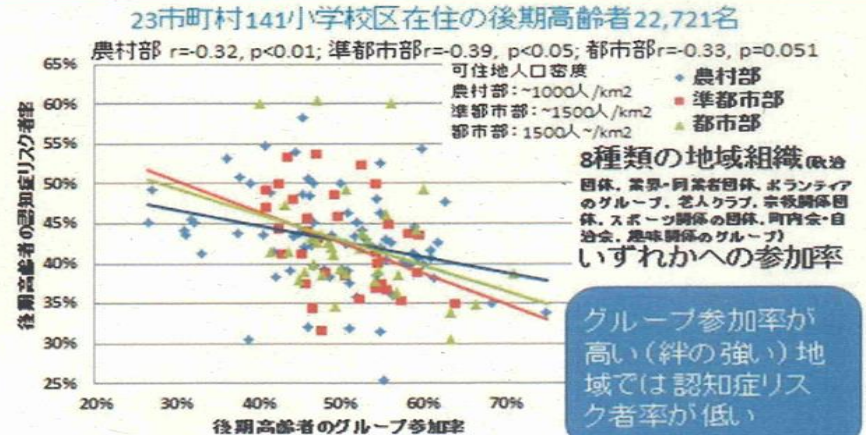
スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒したことのある前期高齢者が少ない相関が認められた。



趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、うつ得点(低いほど良い)の平均点が低い相関が認められた。



ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められた。



# 15 フレイル予防 ⑦

## 健康長寿のもう一つの秘訣は「社会参加」

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

「社会参加」していますか？

小まめに  
外出しよう

1日1回以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を  
うまく組み合わせて、  
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと  
交流しよう

週に1回以上



孤立しないため

友人・知人や  
ご近所の人などの  
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加しよう

月に1回以上



活力のある生活のため

元気のためには、  
楽しくてやりがいのある  
活動が大事。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン

特に、このような活動において、  
リーダー的役割を担う人ほど  
フレイル予防の効果が高まります。

## 地域みんなで取り組もう！フレイル予防

“運動、栄養、社会参加が大事なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない”のが健康づくり。これまでの調査では、運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に実践することで、活動量や精神的な健康度がさらに高くなることがわかりました。趣味や体操等の活動、茶話会など、みんなで集う機会に、フレイル予防の要素を“ちょい足し”して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

創作・趣味活動



健康体操



茶話会



個人での取り組み

- 個人だけではなかなか続かない（限界がある）。
- 健康に関心がないと実践できない。

個人の努力

一人で  
押すのは大変！



地域ぐるみでの取り組み

- みんなと一緒になら押す力が強くなり、楽に取り組める！
- 健康に関心がなくても実践できる。
- 困り事も支え合える。

地域の助力=地域ぐるみ

家族・住民  
行政・企業

個人の努力

健康づくり  
フレイル予防  
+  
支え合い



みんなも後押しして  
くれるから楽チン！

## 16 介護予防手帳(案)について

令和8年2月25日、3月17日

地域ケア会議ケア検討部会にて検討しました。

地域のサロンや介護予防講演会等で配付し、市民の皆さまが、自分自身の介護予防について考えるきっかけとなるような「介護予防手帳」を作成したいとの思いで検討を行いました。

本日は、介護予防プロジェクト委員の皆さまと「介護予防手帳(案)」を実際に記入し、改善点などを話し合いたいと考えています。

この手帳の目的である「市民の皆さまが、セルフマネジメント力を上げる」ということを意識しながら、ワークを行ってください。

### ①個人ワーク

介護予防手帳(案)の7、8ページに記入してください。

時間が余ったら、4～6ページも記入してみてください。

### ②グループワーク

記入してみて書きにくかった点、そこをどのように改良したら書きやすくなるのかについて話し合ってください。