

# たいたない介護予防手帳

この手帳は、いつまでも自分らしく活動的に暮らし続けるために大切なことが載っています。

自分を見つめ、生活をふり返り、新たな目標や生きがいを見つけるため、健康について自己管理(セルフマネジメント)していきましょう。

## もくじ

1. 介護保険のおはなし ～フレイル・介護予防～
2. 自分を見つめる ～健康管理・生活～
3. わたしの目標
4. 介護予防活動のヒント ～運動・口腔・栄養～
5. がんばった記録
6. おたすけ情報

氏名	
記録期間	年 月 日～年 月 日

※1年程度の期間を設定しましょう

# 1. 介護保険のおはなし ～フレイル・介護予防～

**「介護保険法」において、介護予防に取り組むことは、国民の努力及び義務だと定められています。**

**皆さんの「してみたい」「やり続けたい」「またできるようになりたい」を叶えるための制度です。**

## 介護保険法

### 第1条（目的）

（要介護者が）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および福祉サービスに係る給付を行う

**→ご自身の状態に応じた「自立した生活」が送れるように介護保険を活用しましょう**

### 第4条（国民の努力及び義務）

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

**→ご自分のからだやこころの状態を知り、自ら進んで介護予防に取り組みましょう**

# 1. 介護保険のおはなし ～フレイル～

「フレイル」とは、加齢による筋力低下や認知機能低下などにより、心身の状態がおとろえた状態です。

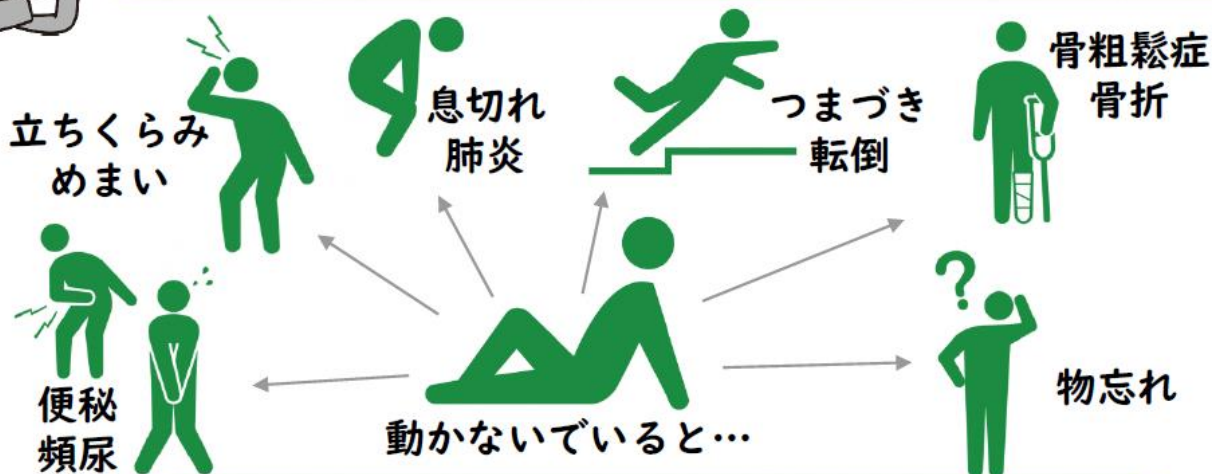


フレイルは、健康管理や介護予防に取り組むことで、もとの健康な状態に戻ることができる可能性があります。

最近、足腰が弱くなっている気がする…  
転んで骨折すると家族に迷惑をかけるし、  
買い物や家事はヘルパーさんに頼もうかな？



ちょっと待って！  
活動する量が減ると、筋力や体力がもっと減って  
**フレイル** になってしまうかも…



例えば、安静にしていた場合  
1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%も  
**筋力低下**が起こるんです！

「動かない」ことだけで、さまざまな不調が現れてきます。  
筋力が低下すると歩行が不安定になり転倒への不安が強くなるため、  
さらに動かなくなるという悪循環に陥り、フレイルになる可能性が高まります。

# 1. 介護保険のおはなし ～介護予防～

胎内市では、市内各所で通いの場や介護予防教室が開催されています。

## ●通いの場

年齢や心身の状況等によって分け隔てなく、誰でも参加することのできる介護予防活動の場。

週1回程度、通年で介護予防体操等の活動を住民運営で行う会です。

### 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



## ●介護予防教室「すこやか教室」

フレイルの方を対象※とした介護予防教室です。概ね3か月という短期間で、専門職と一緒に筋力向上や栄養・口腔機能改善に取り組み、フレイルからの脱却を目指します。

※対象が限られています。お住いの地区の担当の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

⇒ P.14

## 2. 自分を見つめる ～健康管理～

### ● 体重管理

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

※身長は“cm”ではなく“m”です

<例> 体重50kg、身長150cmの場合

$$(50 \text{ kg}) \div (1.5 \text{ m}) \div (1.5 \text{ m}) = (22 \text{ kg/m}^2)$$

< BMI目標 > 65歳以上  
21.5～24.9

左記の目標値に

当てはまらない方は

⇒ P.11

※BMIとは、身長と体重から算出される体格指数です

### ● 血圧管理

血圧： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg

< 降圧目標 > 65歳以上 130/85mmHg

● 食事回数 1日 \_\_\_\_\_ 回

● 水分量 1日 \_\_\_\_\_ ℓ

● 受診

定期受診（している・していない）

かかりつけ医

歯科受診 定期的に行っている

定期的に行っていない

⇒ P.10

## 2. 自分を見つめる ～生活～

### ●生活の確認

- 以前、現在：◎ → いつまでも、どこでもできる  
○ → 決まった場所や条件ならできる  
(自宅ならできる、手すりがあればできるなど)  
△ → 一部できる  
× → していない、できない、家族等がやっている

	以前(1年前)	現在
家の中を歩く(階段、玄関などを含め)		
外を歩く(段差、坂などを含め)		
外出する		
トイレに行く		
食事をする		
お風呂に入る		
着替えをする		

### ●筋力や体力の確認

当てはまるものにチェック  を記入しましょう。

- 階段などを壁や手すりを使わずに昇り降りすることができない
- 椅子から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分以上つづけて歩くことができない
- ここ1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい

※3つ以上チェック  がついた方は、足腰の筋力低下が衰えているかもしれません。

⇒ P.3

## 2. 自分を見つめる ～生活～

### ●生活の確認

- 以前、現在：◎ → いつまでも、どこでもできる  
○ → 決まった場所や条件ならできる  
(自宅ならできる、手すりがあればできるなど)  
△ → 一部できる  
× → していない、できない、家族等がやっている

	以前(1年前)	現在
掃除をする		
洗濯をする、洗濯物をたたむ		
買物をする		
料理をつくる		
整理整頓をする		
ゴミ出しをする		
通院する		
薬を飲む、薬を管理する		
預貯金の出し入れ、管理をする		
電話をかける		
趣味や町内のことなどに参加する		

上記の項目で、最近、大変になってきたこと、行う頻度が減ったこと、やらなくなったことがあれば、記入してください。

## 2. 自分を見つめる ～生活～

### ● 1日の過ごし方

※特別な用事がない1日を記入しましょう

時間	内容
起床 ( : )	
10:00	
12:00	
15:00	
17:00	
19:00	
就寝 ( : )	

### ● 1週間の過ごし方

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前							
午後							

特に楽しみにしている活動に◎をつけましょう

◎はいくつつけてもOKです

→◎のついた活動をP8「わたしの生活の中の楽しみ」に転記しましょう

### 3. わたしの目標 ～目指す姿～

- わたしの生活の中の楽しみ ※P7から転記

- 上記「楽しみ」のうちこれからも続けていきたいこと

- わたしが挑戦してみたいこと

- ヒントをみて考えた目標

P.9～P.11のヒントをみて取り組んでみたいと思ったことを記入しましょう

- 応援者 “ \_\_\_\_\_ さん ” からのエール

あなたが応援してほしいと思う人に記入してもらいましょう

# 4. 介護予防活動のヒント

運 動

こまめに動く

各専門職と  
作成予定

# 4. 介護予防活動のヒント

口腔  
お口の健康

各専門職と  
作成予定

# 4. 介護予防活動のヒント

栄 養

バランス  
よく食べる

各専門職と  
作成予定

# 5. がんばった記録

社会参加  
人とつながる

運動習慣の有無よりも、人とのつながりの有無の方がフレイル予防につながるという研究もあるほど、人や社会とのつながりは健康を支えています。

通いの場やサロン、講演会やボランティアなど

	参加した活動名	参加・活動回数 (「正」で記入してください)
(例)	通いの場	正 正 正
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## 6. おたすけ情報

### ● 冬季の活動量アップのための運動、生活の工夫

□ 自宅で運動したい → 介護予防大作戦、スマイル体操など  
QRコード

□ 冬季の生活の注意事項 → ヒートショックの注意喚起など

### ● 自動車免許返納後の移動手段、生活

	移動手段など
買い物	
受診	
その他	

### ～交通手段・移送支援～

「タクシー」「のれんす号」「福祉有償運送」

「外出支援サービス」「介護タクシー」

# 6. おたすけ情報

## 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、介護や健康、医療など、さまざまな面から地域で暮らす高齢者の皆さまを支えるための拠点が4か所あります。介護予防のことはもちろん、日常生活における悩みなど、様々な相談にお応えします。



【担当】福祉介護課 健康長寿推進係  
☎44-8691(直通)



名称	所在地	電話番号	担当地区	営業時間
地域包括支援センター 胎内市社協	西本町11-11 (ほっとHOT・中条内)	44-8687	中条小学校区(西本町、若松町、二葉町、仁谷野、追分、羽黒、野中、並槻を除く)、旧柴橋小学校区	平日 8:30~17:30
地域包括支援センター 中条愛広苑	十二天91 (中条愛広苑内)	46-5601	乙地区、日本条小学校区、高畑、宮瀬、鴻ノ巣、笹口浜、若松町、二葉町	平日 8:45~17:30
地域包括支援センター やまぼうし	下館大字大開 1522 (やまぼうし内)	47-2115	黒川中学校区、仁谷野、追分、羽黒、野中、並槻	平日 8:00~17:00
地域包括支援センター ちゅーりっぷ苑	協和町837-1 (デイホームさくら内)	28-0022	築地地区(高畑、宮瀬、鴻ノ巣、笹口浜を除く)、西本町	平日 8:30~17:30

わたしの担当の  
地域包括支援センターは

\_\_\_\_\_です

※お住いの地区によって担当が異なります

最後に

この手帳の発刊にあたり、貴重なご意見をいただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

この手帳が、皆さまの健康寿命の延伸のお役に立てれば幸いに存じます。

【 胎内市たいない介護予防手帳の問い合わせ先 】  
福祉介護課 健康長寿推進係  
☎ 44-8691(直通) Fax 44-8040

発刊日:令和8年 月