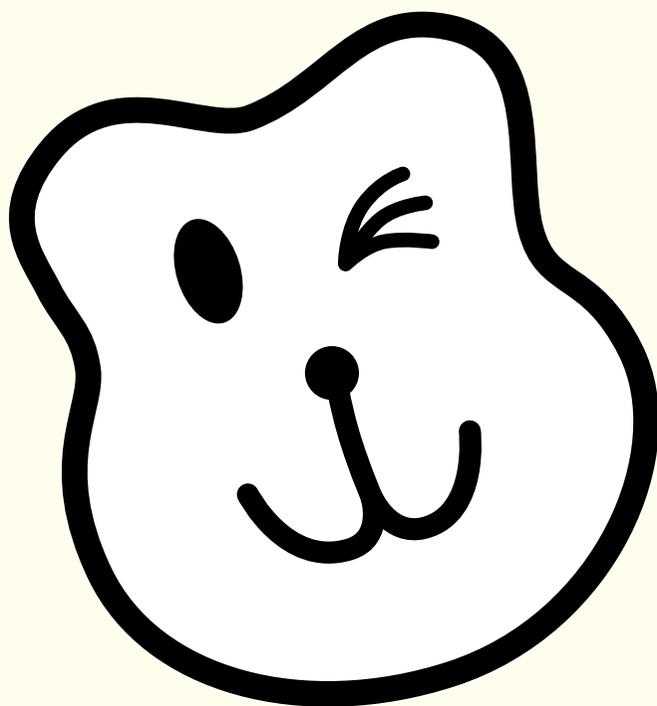


大分市

# フレイル 予防手帳



# 目次

- **まずはここから読んでみて**  
介護予防について考えよう…………… P.1
- **これまでとこれからの自分について考えてみましょう**  
「私のプラン」の作成…………… P.5
- **カタカナ言葉が多すぎる!!**  
フレイルってなに?…………… P.18
  - ・運動って嫌いなものよね。そんなあなたに見てほしい!  
筋力維持・向上のための運動習慣…………… P.20
  - ・楽しい、美味しい食事をいつまでも。そんな願いを込めました  
フレイルを予防するための食事…………… P.22
  - ・お口は命の入口、心の出口!とっても大切なお口の話  
オーラルフレイルの予防…………… P.26
- **気分が乗らない人も、ちょっと顔出してみませんか**  
社会参加について…………… P.30
- **長寿大国、日本に住むあなたにぜひ読んでほしい**  
認知症について知ろう…………… P.34
- **やりたいことを諦めたくないあなた、元気になる近道はこちらです**  
パワーアップ教室で元気を取り戻そう…………… P.37
- **毎日つけてやる気アップ!!**  
(付録)セルフケア記録表…………… P.39

## ～登場人物の紹介～



おじいちゃん

たかさき もんきち  
**高崎 紋吉 76歳**

昨年から足腰の弱りを感じているが、年だから仕方ないと思っている。耳の聞こえが悪く、地域行事も参加できていない。スーパーで新商品を見つけて買うことと、庭に植えたサザンカの手入れが楽しみ。

たかさき こ  
**高崎 もも子 12歳**

最近、社会の時間に介護保険制度の話聞いて、興味をもった。足腰が弱ってきたおじいちゃんのことを心配している。



孫

しい たけろう  
**椎 茸郎 42歳**

地域包括支援センター勤務の敏腕ケアマネジャー。「好きなことを諦めない人生」をモットーに支援をしている。



ケアマネジャー

# 介護予防について考えよう

最近、足腰が急に弱ってきた。お風呂に入るのもひと苦労じゃ。そろそろ楽をしてもいい頃じゃろ。介護保険も使わにやもったいない!



おじいちゃん! まだ自分でできることをやめてしまうと、今よりもっと悪くなってしまふよ! 介護保険法の第四条にもこう書いてあるよ!

## 介護保険法 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険医療サービスおよ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。

な、なに!?  
65歳まで頑張った年長者をねぎらうための制度じゃないのか!?



介護保険制度はその人が持っている能力に応じて、自立した生活を送ることができるようにするものなんだよ。



どうも、ケアマネジャーの椎 茸郎です。  
高齢化や介護予防の現状について簡単にご説明いたします。

- **総人口が減少する一方で高齢者人口は増加しています。**
- **介護が必要な方も年々増加しています。**



後期高齢者が増加するらしいのお。  
わしもその1人じゃ。

団塊の世代が全員後期高齢者になる  
2025年以降、さらに増加する見込みな  
んだって。



- **介護が必要となった主な原因は  
フレイルの進行によるものが多くを占めています。**
- **平均寿命と健康寿命の差は 男性が約9年  
女性が約12年です。**



フ、フレイルってなんじゃ。  
恐ろしい病気か？

おじいちゃん落ち着いて。  
考え方を変えると、フレイルを予防  
すれば、健康寿命も延びるってこと  
じゃないかしら？



**フレイルについてはP.18を参照**

ところで、おじいちゃんはなんで健康でいたいと思うの？  
おじいちゃんの生きがいって何？



そうじゃな・・・  
急に聞かれると、何も浮かばんな。  
生きがいと言えるもんなんぞ、わたしにはないかもしれんの。



私の出番ですね。  
生きがいという考えにくいかもしれませんね。  
些細なことでもいいんですよ。  
紋吉さんの好きなことや日々の楽しみはありますか？  
これから見つけるという手もありますよ。



- ・運動教室やサロンなど、地域の通いの場への参加で趣味や楽しみを見つけることもできる
- ・通いの場のお世話役など、地域で役割を持つことも生きがいにつながる





おじいちゃん、スーパーで新商品  
を見つけて買うのが楽しみだっ  
て言ってたよね？



そうじゃ。最近、重たい荷物を持って帰るのが  
しんどくて、宅配に頼りがちなんじゃが、自分で  
商品を見ながら買い物するとワクワクするのう。

## 紋吉のプラン（※プランについてはP.5を参照）

### ◆私の生活目標

毎日、スーパーに  
買い物に行く！

#### ①目標を達成するために取り組むこと

運動教室に毎週通う！

#### 自己評価

できた・まあまあ  
・できていない

紋吉さん、良い目標ですね。

毎日行くことで、重たい荷物を分散させることができま  
すし、往復20分のウォーキングだけでも良い運動です。

「人生100年」と言われる時代がやってきました。

好きなことを諦めない姿勢が大切



# 「私のプラン」の作成

あなたが元気で居続けるためのプランを以下の流れに沿って作成していきましょう。はじめてプランを作成する人は、先にフレイルなどについて学んでから、作成に取りかかることをおすすめします。(18ページを参照)

**ステップ1** ▶ していることや興味の確認

**ステップ2** ▶ 家事動作できる度チェック

**ステップ3** ▶ フレイルチェック

**私のプラン** ▶ 目標と取り組むことを決める

**その他** ▶ 知っておいてほしいこと  
メモ欄・メッセージ欄

## i セルフケアとセルフマネジメント

### ◎セルフケアとは…

日常的に行う自分へのケア(取り組み)のことを言います。セルフケアの継続は心身機能の維持向上のために重要です。

### ◎セルフマネジメントとは…

心身の健康によい生活を送るように心がけることや、自身の状況に応じて生活を見直すことなど、自律的に生活を管理(自己管理)することを言います。まずは自分の状態を知り、自分に必要なケアを考えることから始めましょう。

## ステップ1

# していることや興味の確認

まず、あなたの趣味や興味のあることなどを確認してみましょう。なお、項目にないものは空欄に記載してください。

- 現在している⇒「している」
- 現在していないが、してみたい⇒「してみたい」
- できる・できないに関わらず興味がある⇒「興味がある」

■以下の項目について、該当するものに○をつけてください。

1	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
2	俳句	している・してみたい・興味がある
3	書道・習字	している・してみたい・興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
5	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
6	写真	している・してみたい・興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
8	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある
16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある

■以下の項目について、該当するものに○をつけてください。

19	友達とおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい・興味がある
26	お参り・寺社めぐり	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある
34		している・してみたい・興味がある
35		している・してみたい・興味がある
36		している・してみたい・興味がある

※仕事や資格、得意なことなど、あなたがこれまで経験してきたことを、以下に書き出してみましよう！活動のヒントが得られるかもしれません。

（例：電化製品の営業をしていた。パソコン講座の講師経験がある。）

## ステップ2

# 家事動作できる度チェック

次に、あなたが日常的に行っている家事動作を確認してみましょう。また、工夫している点や気になる点などは備考欄に記載してください。

- ◎…楽にできる
- …工夫すればひとりでできる
- △…できなくなった(手助けが必要)
- ×…全くできない、以前からしていない



### 《記載例》

1回目と2回目で変化はありましたか？

No.	家事動作	1回目	2回目	備考
1	掃除	○ → ○	○	①掃除機が重く感じるようになったので、軽いもの買い替えた。 ②高いところの掃除が少し心配。
2	洗濯 (干す・たたむ)	△ → ○	○	①干す作業がづらくなってきた。 ②物干し竿の位置を低めに変更し、楽に干せるようになった。
3	買い物	△ → ○	○	①週1回、徒歩で買い物。荷物が重たく大変になってきた。 ②週3回に分けて買い物に行っている。
4	調理	◎ → ○	○	①3食自炊している。 ②朝はパン食で軽く済ませることが増えた。
5	身の回りの 整理整頓	○ → ○	○	①片付けを後回しするようになってきた。 ②最近探し物をするが増えた。
6	ゴミ出し	○ → ○	○	①重いものは小分けして出している。 ②倉庫の粗大ゴミを片付けたい。

実施日：1回目  
2回目

年 月 日  
年 月 日

■以下の項目について、◎・○・△・×をつけてください。

No.	家事動作	1 回 目	2 回 目	備考
1	掃除			
2	洗濯 (干す・たたむ)			
3	買い物			
4	調理			
5	身の回りの 整理整頓			
6	ゴミ出し			

## ステップ3

# フレイルチェック

あなたの現在の状態を簡単にチェックしてみましょう。  
「フレイルチェック」を実施し、結果を次ページに記入してください。

質問項目		該当したら チェック☑
運動機能	1 階段をのぼるのに手すりが必要	<input type="checkbox"/>
	2 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要	<input type="checkbox"/>
	3 15分くらい続けて歩くことができない（杖使用の有無は問わない）	<input type="checkbox"/>
	4 この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>
	5 転倒に対する不安が大きい	<input type="checkbox"/>
<b>チェック☑が3つ以上でフレイル対策が必要</b>		計 個
栄養状態	6 6か月間で2～3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
	7 【指わかテスト】 ふくらはぎのもっとも太い部分を 両手の親指と人さし指で囲める （人さし指や親指同士が離れる場合は非該当）	
<b>チェック☑が1つ以上でフレイル対策が必要</b>		計 個
口腔機能	8 半年前に比べて固い物が食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
	9 お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>
	10 口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>
<b>チェック☑が2つ以上でフレイル対策が必要</b>		計 個
社会参加	11 週に1度も外出しないことがある	<input type="checkbox"/>
<b>チェック☑が1つでフレイル対策が必要</b>		計 個

チェック☑の数を記入しましょう。

実施日	運動 No.1~5	栄養 No.6~7	口腔 No.8~10	社会参加 No.11
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1
/	/ 5	/ 2	/ 3	/ 1

ここから、あなたのプランを作っていきます。

「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」

「続けていきたい」ということを書き出してみましょ。

## ◆私の生活目標

例：自分で買い物に行くことは続けたい。

※目標が思いつかない時のヒント①：今できていることのうち、今後も諦めたくないことは何でしょうか？(ステップ1と2をチェック!)

上記の目標を達成するために、ご自身で取り組むこと(セルフケア)を右上の表に書き出してみましょ。

また、半年後と1年後に自己評価してみましょ。

## ②週間計画表

	月	火	水
午前			
午後			

①目標を達成するために取り組むこと	自己評価
例：腕の力をつけるため、重りをもって体操する	できた・まあまあ ・できていない
	できた・まあまあ ・できていない
	できた・まあまあ ・できていない

《記入例》

木	金	土
7:30 テレビ体操		
		10:00 定期集会

左の例のようにセルフケアや参加する活動、支援などの内容を、下の表に書き込んでみましょう。

木	金	土	日

ここから、あなたのプランを作っていきます。

「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」

「続けていきたい」ということを書き出してみましよう。

## ◆私の生活目標

例：孫夫婦に手料理を振舞いたい。

※目標が思いつかない時のヒント②：前回目標を立てた時と今を比べるとどのような変化がありましたか？(ステップ2と3をチェック!)

上記の目標を達成するために、ご自身で取り組むこと(セルフケア)を右上の表に書き出してみましよう。

また、半年後と1年後に自己評価してみましよう。

## ②週間計画表

	月	火	水
午前			
午後			

①目標を達成するために取り組むこと	自己評価
例：筋力や体力をつけるため、運動教室に毎週通う。	できた・まあまあ ・できていない
	できた・まあまあ ・できていない
	できた・まあまあ ・できていない

**《記入例》**

木	金	土
7:30 テレビ体操		
13:00 運動教室		10:00 定期集会

左の例のようにセルフケアや参加する活動、支援などの内容を、下の表に書き込んでみましょう。

木	金	土	日

かかりつけ医から言われていることや、みんなに知っておいてほしいこと、家族や友人に応援してほしいことを記入しましょう。

◆かかりつけ医から言われていること

例：無理のない程度に足腰の筋力を鍛えましょう。

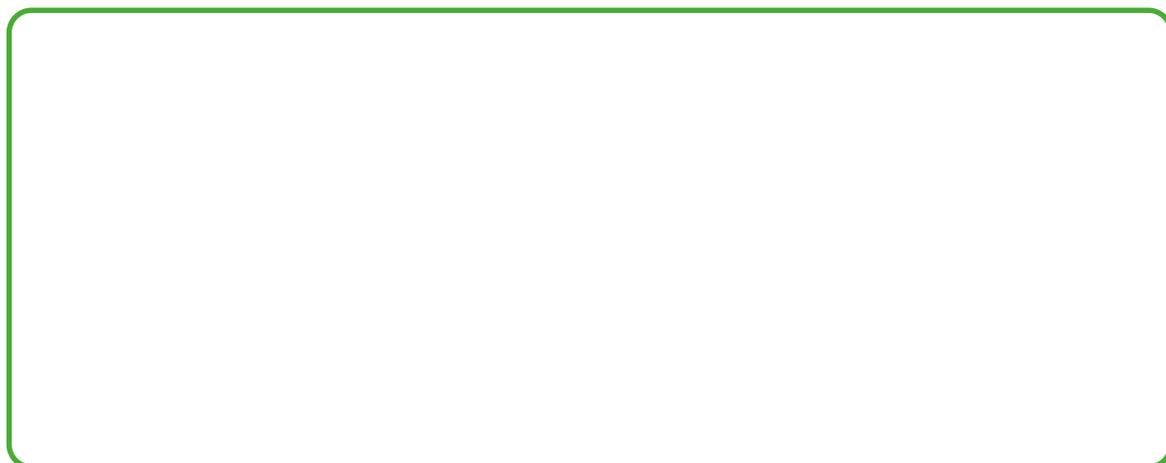
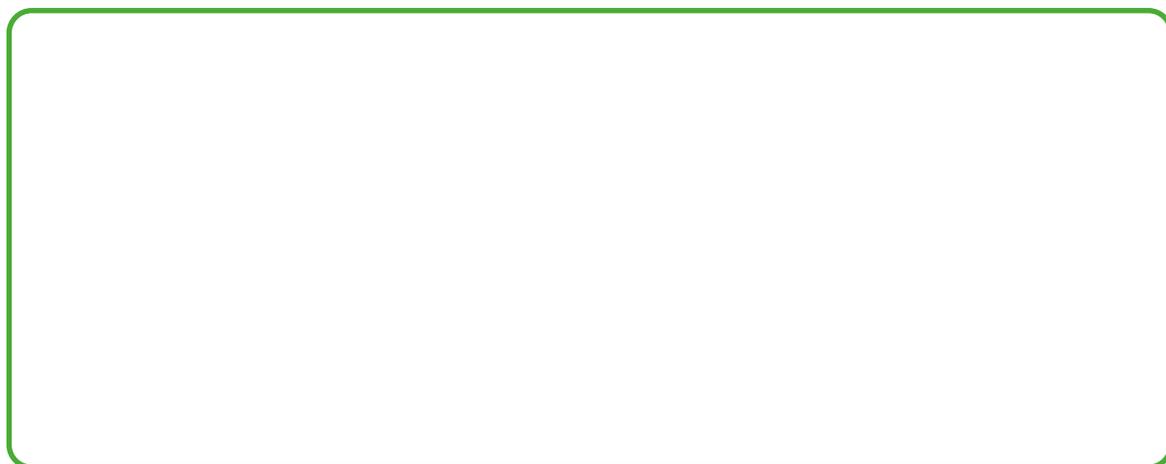
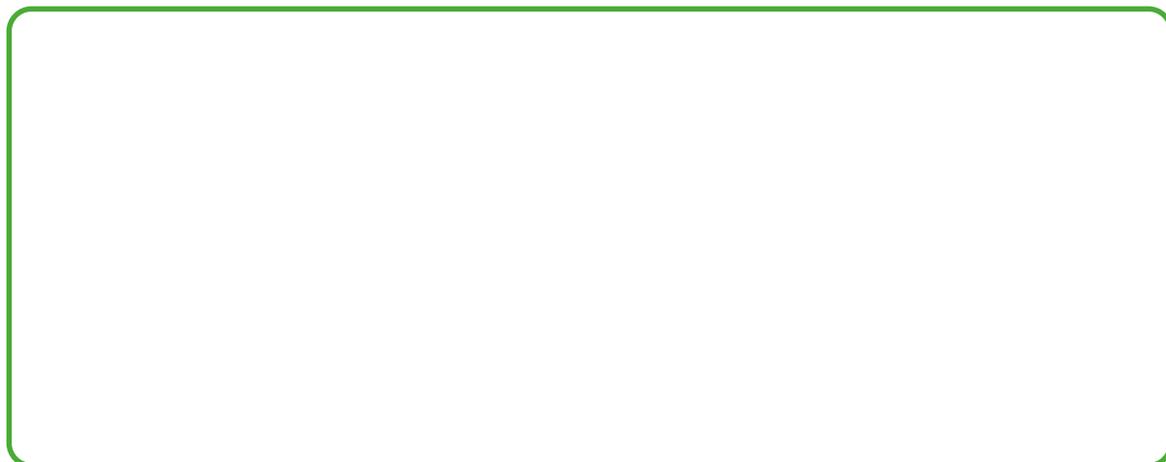
◆みんなに知っておいてほしいこと

例：寒い時期は膝が痛くなりやすいです。

◆家族や知人に応援してほしいこと

例：外出していない日が続いていたら、声かけしてほしい。

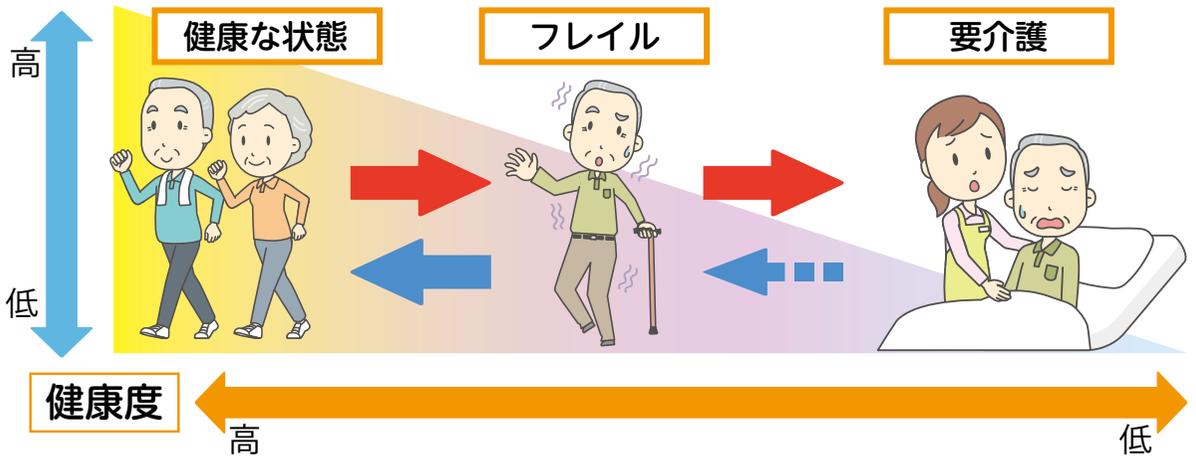
次の目標など思いついたことをメモしておきましょう。  
また、一緒にプランを作った人がいる場合は、アドバイス  
やメッセージを記入してもらいましょう。



# フレイルってなに？

フレイルとは健康と要介護の中間の状態のことです。高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。まずはフレイルチェックリストをつけてみましょう。

## 活動量



◎半年に1回程度、フレイルチェックをつけましょう。

質問項目	該当したらチェック☑	
運動機能	1 階段をのぼるのに手すりが必要	<input type="checkbox"/>
	2 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要	<input type="checkbox"/>
	3 15分くらい続けて歩くことができない(杖使用の有無は問わない)	<input type="checkbox"/>
	4 この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>
	5 転倒に対する不安が大きい	<input type="checkbox"/>
チェック☑が3つ以上でフレイル対策が必要		計
栄養状態	6 6か月間で2~3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
	7 【指ワッカテスト】 ふくらはぎのもっとも太い部分を 両手の親指と人さし指で囲める (人さし指や親指同士が離れる場合は非該当)	<input type="checkbox"/>
チェック☑が1つ以上でフレイル対策が必要		計
口腔機能	8 半年前に比べて圓い物が食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
	9 お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>
	10 口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>
チェック☑が2つ以上でフレイル対策が必要		計
社会参加	11 週に1度も外出しないことがある	<input type="checkbox"/>
	チェック☑が1つでフレイル対策が必要	

チェックリストはP.10にあります。  
P.11に半年ごとの結果を記録  
していきましょう。

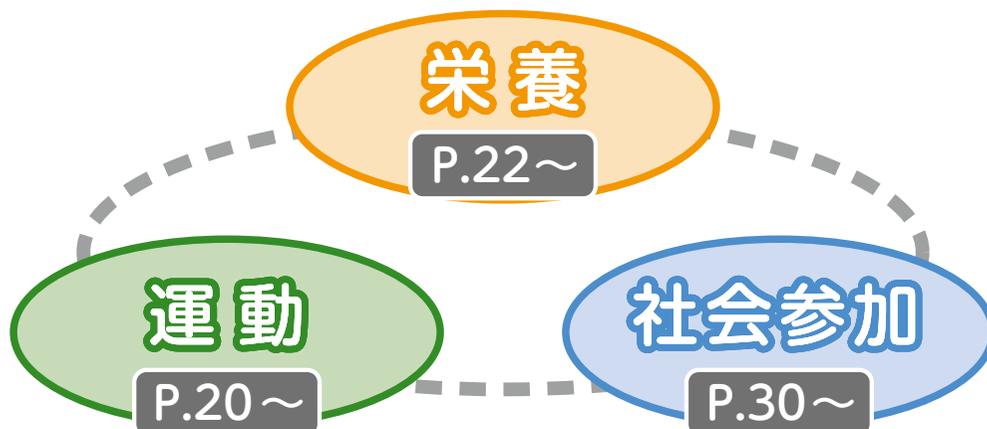
半年ごとにチェック  
して、自分の変化に  
早めに気づくことが  
大事じゃな。



◎運動・栄養(食生活、口腔)・社会参加の3本柱を日常生活に取り入れましょう。

フレイルを予防するうえで欠かせないのが、**運動・栄養(食生活、口腔)・社会参加の3つの柱**です。

この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、**一緒に改善するのが理想**です。



◎生活に支障が出ており、自宅での取り組みだけでは心配…。そんなときはお近くの地域包括支援センターへ相談を。

心身の状態によっては改善を目指すために専門職の力を借りることも必要です。フレイルの状態にある方におすすめの教室もありますので、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

- ◆ 地域包括支援センターの一覧 … 裏表紙
- ◆ パワーアップ教室のご紹介 … P.37

# 運動

## 筋力維持・向上のための運動習慣

筋力の衰えはフレイルの最も大きな原因の一つです。生活が不活発な状態にあると、加齢の影響で徐々に筋力は衰えていきます。しかし、「**運動を習慣化すること**」「**日常の活動量をあげる**こと」によって、いくつになっても筋力は**維持・向上**することができます。



運動習慣か・・・ハードルが高いのう。  
じいちゃん、自信がないわい。

運動に自信がない人は、まず日常生活の中で体を動かすことが大事って  
椎ケアマネが言ってたよ！



そのとおり。「歩く」「食べる」といった基本的な動作より先に「買い物に行く」「調理する」といった、いわゆる家事動作などから衰えていくと言われて  
いるんです。だから、今できている家事動作を維持  
していく視点はとても大事なんです。

◎家事動作できる度チェックをつけてみましょう。

■以下の項目について、◎・○・△・×をつけてください。

No	家事動作	1 回目	2 回目	備考
1	掃除			
2	洗濯 (干す・たたむ)			
3	買い物			

チェックリストは  
P.9にあります。



家事は結構やっとなで！  
掃除おっけ～買い物もおっけ～♪

おじいちゃん、最近、掃除機じゃなくて  
お掃除ワイパー使い始めたよね？  
あと、前は歩いてスーパーまで行って  
たのに、最近宅配ばかりじゃない？



そうじゃった！掃除機が重たく  
なったんじゃ…スーパーから重  
たい荷物を持って帰るのもしん  
どくてなあ。便利なものに囲ま  
れとると、自分の衰えに気づか  
んもんじゃな！



ちょっとした衰えに気づいた今が鍛えるチャンスの時!!  
大分県が作成した「めじろん元気アップ体操」がおすすめ  
です。



パンフレットは大分市長寿福祉課、  
お近くの地域包括支援センターで  
お渡しできます。  
YouTubeでめじろん元気アップ  
体操の動画を見ることもできますよ。

# 栄養

(食生活編)

## (食生活)フレイルを予防するための食事



しっかり運動習慣もついたら、完璧じゃの。おじいちゃん筋肉モリモリになってしまうの～。

栄養バランスのよい食事はできていますか？特に筋肉の材料となるたんぱく質を意識してとりましょう。



高齢になると、食欲が落ちたり胃腸の消化吸収力が衰えたりすることで「**低栄養**」に陥る危険性があります。低栄養状態になると、筋力の低下や心身の活力が低下し、フレイルや要介護へ移行する可能性がありますので、**バランスよくしっかり食べる**ことが大切です。

◎まずは自分の状態(体重・BMI)を確認してみましょう。

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

例) 体重50kgで身長150cmの場合

$50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22$  **BMI=22**



痩せも油断禁物じゃ。

■目標とするBMI(kg/m<sup>2</sup>)

50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

出典)厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」

※上記以外に血液検査値(血清アルブミン値など)も低栄養の指標となります。年に1回は健康診断を受けましょう。

## ◎ バランスのよい食事とは？

加齢とともに食欲が落ち、食事を抜いたり、偏った食事をしていませんか？1日3食、「ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ」(次ページ)を意識して、**主食・主菜・副菜**をそろえた**献立**にするとバランスよく食べることができます。



### 主菜

…肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理

### 主食

…ご飯、パン、麺、芋を主に使った料理

### 副菜

…野菜、キノコ、海藻を主に使った料理

## ◎ バランスよく食べられているか確認してみましょう。

### ～食事バランスチェックシート(次ページ)の付け方～

「またくちにやさしいわ」の食材ごとに○×をつけましょう。

(食べた食材:○、食べてない食材:×)

\*量は関係ありません。栄養を考えて意識的に食べた食材は少量であっても○をつけてよいです。

\*自分の食の傾向を知るためのシートですので、あまり細かく考えすぎず、とりあえず1週間つけてみましょう。

# またくちにやさしいわ

下記の10食材(項目)を目指せ!!  
あなたは1日どれくらい食べている?

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
<b>し</b> 主食(ご飯・パン・麺) 							
<b>い</b> いも類 							
<b>ま</b> 豆類 							
<b>た</b> 卵類 							
<b>ち</b> 乳製品 							
<b>に</b> 肉類 							
<b>さ</b> 魚類 							
<b>く</b> 果物 							
<b>や</b> 野菜・きのこ類 							
<b>わ</b> わかめ(海藻類) 							
今日食べた数は?							
体 重(kg)							

※高血圧や糖尿病など、疾患がある場合はかかりつけ医の指示に従いましょう。



じいちゃん、1週間つけてみたら、  
海藻類に1個も〇がついとらん!!

おじいちゃん、毎日みそ汁飲んで  
でしょ? カットわかめを入れるよう  
にしてみたらどうかな?



## ◎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？

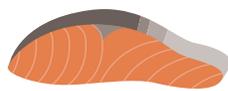
低栄養状態に陥る最大の原因は、たんぱく質の不足です。筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、毎食食べるようにしましょう。

それぞれ片手にのるぐらい

#### 1日に必要なたんぱく質量



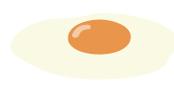
肉類



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

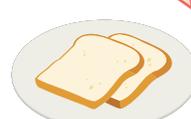


コーヒーに牛乳や豆乳をプラス



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

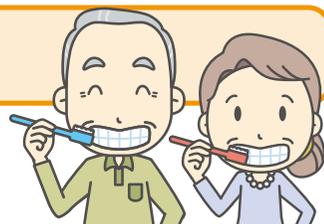
合計の点数	0～2点	オーラルフレイルの <b>危険性は低い</b>
	3点	オーラルフレイルの <b>危険性あり</b>
	4点以上	オーラルフレイルの <b>危険性が高い</b>

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!



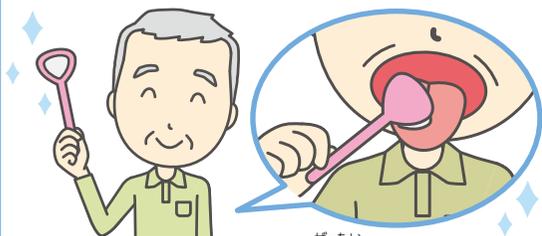
歯みがきは、歯ブラシだけではなく、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。

#### 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。



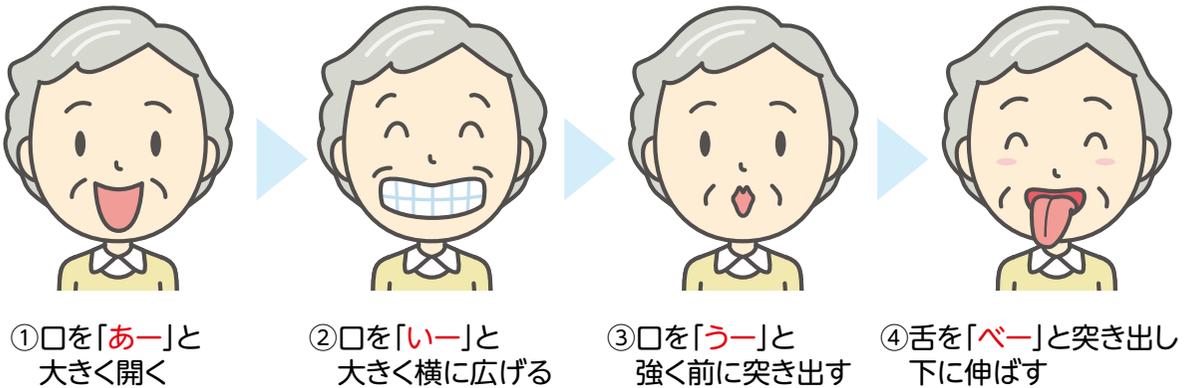
### 知っていますか?誤嚥性肺炎

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)

目安は  
①~②を2セット

- 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5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

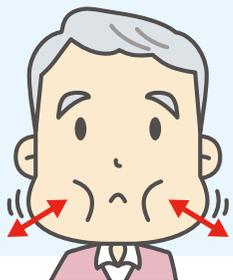


## 頬・舌体操

(口や口の周囲の動きをよくする)

目安は各3回ずつ

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

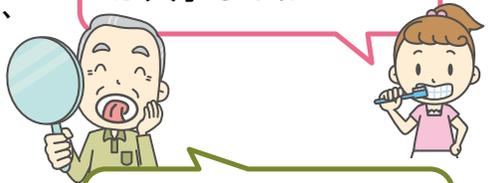
### ★ 食事の前にやってみよう!

⇒ 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!

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

## 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？

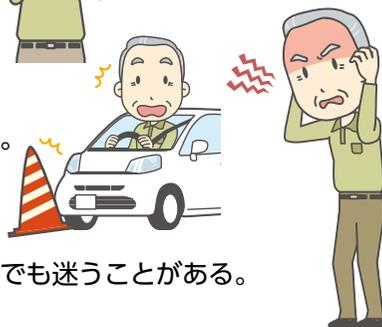
### ●物の忘れがひどい

- 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!!**

あおいた認知症  
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が、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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
運動															
栄養															
口腔															

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運動																	
栄養																	
口腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運動																	
栄養																	
口腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運動																	
栄養																	
口腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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ご使用ください。

※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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	

年		月		体 重				kg ( 月 日測定)									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
運 動																	
栄 養																	
口 腔																	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
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5年4月（第2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