

# フレイル予防手帳 活用マニュアル (支援者用)

大分市長寿福祉課

令和5年8月

# 目次

## 1. フレイル予防手帳とは

### ▶フレイル予防手帳が担う役割

○自立支援や介護予防の理念・意識の共有（規範的統合の推進）

○セルフマネジメントの推進

### ▶ フレイル予防手帳の目的

## 2. フレイル予防手帳の構成と活用について

## 3. 「私のプラン」の作成支援について

(1) 専門的な視点からの支援

(2) セルフマネジメントの目的

(3) 「私のプラン」作成までの3つのステップ

(4) 「私のプラン」の記入方法と留意点

▶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① 「知っておいてほしいこと」

▶その他② 「メモ欄・メッセージ欄」

## 4. セルフケア記録表の記入方法と留意点

## 1. フレイル予防手帳とは

フレイル予防手帳は、高齢者が住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、いきいきと楽しく暮らし続けることができるように支援するためのツールです。

### ▶フレイル予防手帳が担う役割

#### ○自立支援や介護予防の理念・意識の共有（規範的統合の推進）

今後高齢者が地域において健康で自立した生活を送るためには、保険者である市町村、地域包括支援センター、住民、事業者等の関係者の中で、介護保険の自立支援や介護予防といった理念や、高齢者自らが健康保持増進や介護予防に取り組むといった基本的な考え方、わがまの地域包括ケアシステムや地域づくりの方向性等を共有することが重要となります。

#### ○セルフマネジメントの推進

地域住民が健康を維持し、改善可能な場合は適切な支援を受けて改善に向かい、状態の悪化が免れない場合であっても、その進行をできるだけ緩やかにし、医療や介護、生活支援等を必要とする状態になっても住み慣れた地域で暮らし、その生活の質を維持・向上させるためには、高齢者自身がその健康増進や介護予防についての意識を持ち、自ら必要な情報にアクセスするとともに、介護予防、健康の維持・増進に向けた取組を行うことが重要となります。

### ▶フレイル予防手帳の目的

介護予防の意識を持ち、自ら必要な情報（地域包括支援センターなど）にアクセスし、自ら介護予防、健康の維持・増進に向けた取り組みを行い、かつ継続することのできる高齢者を増やすことで、地域包括ケアシステムの一層の進展を図ることがフレイル予防手帳の目的となります。

---

（参考）介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン

- 「第1 総合事業の実施に関する総則的な事項」1の（2）のニ「市町村、地域包括支援センター、住民、事業者等の関係者間における意識の共有（規範的統合）と自立支援に向けたサービス・支援の展開」
- 「第5 自立支援に向けた関係者間での意識の共有（規範的統合の推進）と効果的な介護予防ケアマネジメントの在り方～一歩進んだケアマネジメントに向けたガイドライン～」1の（6）及び（7）

## 2. フレイル予防手帳の構成と活用について

フレイル予防手帳は、主にプラン部と普及啓発部に分かれています。各ページには、セルフマネジメントを実施するために必要な情報を掲載しており、フレイル予防手帳を活用することで、高齢者のセルフマネジメントを支援します。具体的には、介護予防に関するリテラシーを高めることで、高齢者が自らの状態に気が付くことができ、目標を立てて取り組むことで、セルフケアが定着することを目指します。

フレイル予防手帳の内容は以下の通りです。

フレイル予防手帳 のページ番号	内容	
1～4	はじめに	
5	プラン部	「私のプラン」の作成
6～7		▶ステップ1 していることや興味の確認
8～9		▶ステップ2 家事動作できる度チェック
10～11		▶ステップ3 フレイルチェック
12～15		▶私のプラン 目標と取り組むことを決める
16		▶その他① 知っておいてほしいこと
17		▶その他② メモ欄・メッセージ欄
18～19		普及啓発部
20～21	筋力維持・向上のための運動習慣	
22～25	フレイルを予防するための食事	
26～29	オーラルフレイルの予防	
30～31	社会参加について	
32～33	聞こえについて	
34～36	認知症について知ろう	
37～38	パワーアップ教室で元気を取り戻そう	
39～44	(付録) セルフケア記録表	

また、フレイル予防手帳は、高齢者が興味のあることや達成したい目標、日々の活動状況などを記録することで、家族を含む多様な支援者が本人の心身の状況を把握することを可能とする共有ツールとしての活用をすることもできます。

### 3. 「私のプラン」の作成支援について

#### (1) 専門的な視点からの支援

支援対象者（以下、対象者）が自分で目標設定することや今後の活動のヒントとなるように、これまでの生活歴や興味や関心のあることなどを対象者から聞き取りつつ、ADLやIADLを含む現在の生活状況を客観的に整理した上で分かりやすく伝えます。また対象者の強みには積極的に着目することが重要です。

#### (2) セルフマネジメントの目的

セルフマネジメントの目的は、アセスメントができる高齢者を増やすことではなく、高齢者が住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、いきいきと楽しく暮らし続けることができるようにすることです。したがって、セルフマネジメントは、正しく厳密に決めて実行しなければならないものではなく、自由に楽しみながら生活の質を高めていくものであることを対象者に伝えることが大切です。

#### (3) 「私のプラン」作成までの3つのステップ

「私のプラン」をはじめて作成する人でも自分の目標を見つけられるように、3つのステップを設けています。

これらのステップは必ず踏まなければならないものではありませんが、セルフマネジメント推進の観点から、対象者が自分で目標を決めて取り組むことができるようになることを意識することが求められます。

#### (4) 「私のプラン」の記入方法と留意点

次ページより、「私のプラン」の各ステップの記入方法や考え方を掲載していますので、参考としてください。「私のプラン」の作成にあたっては、対象者との対話を重視し、セルフマネジメントに資する支援をお願いします。

▶ステップ1 「していることや興味の確認」

対象者の興味のあることや好きなこと、大事にしていることなどを確認します。

あとで目標を決める際に、「している」ことは継続するために必要なことを、「してみたい」「興味がある」ことは新たに始めるために必要なことを対象者とともに考えます。

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

趣味や興味のあるものについて当てはまるものに○をつけます。当てはまらないものは空欄とします。

また、最下部には対象者の経験してきたことなどを書く欄を設けています。

対象者の強みを知るきっかけになることがあります。支えられる側から支える側になることや地域の中での役割などの可能性を探ります。

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

■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		がある
31		がある
32		がある
33		がある
34		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

上記に当てはまるものがない場合は、自分で項目を追加することができます。

※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ょ！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。)

活動のヒントを得るほか、本人の強みを知る機会としても活用できます。

— 7 —

▶ステップ2 「家事動作できる度チェック」

対象者が日常的に行っている家事動作を確認します。

この際、対象者の取り組みを評価しつつ、日常の活動量をあげることが、フレイル予防になることも併せて啓発します。

## 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、軽いものを買った。 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。



▶ステップ3 「フレイルチェック」

フレイルチェックを実施し、対象者の状態を該当項目の数で見える化します。

対象者の課題がどこにあるのか把握するために、生活状況全般の聴き取りを行い、専門職の視点からアセスメントしてください。

質問項目の意図を解説しながら、フレイルに対する対象者の理解を深めてください。

## 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"/>
チェック☑が3つ以上でフレイル対策が必要		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 【指わっかテスト】 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)	
チェック☑が1つ以上でフレイル対策が必要		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"/>
チェック☑が2つ以上でフレイル対策が必要		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"/>
	チェック☑が1つでフレイル対策が必要	

フレイルチェックは半年に 1 回実施することを推奨しています（フレイル予防手帳 P. 18）。

なお、フレイルチェックリストに該当しても、早めに気が付いて適切な対策をとれば、改善が可能なことを併せて対象者に伝えてください。

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

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

## ▶私のプラン「目標と取り組むことを決める」

これからもいきいきと楽しく暮らし続けていくための目標を対象者とともに考えます。目標は何でもよいですが、ステップ1～3を通して分かった気持ちや状況をもとに、生活が活発になる具体的な目標とすることが望ましいです。支援者が関わらなくても自分で目標を決められるように、目標は提案するのではなく、目標を決める時のプロセスを説明しながら、対象者の中で自然と導き出される目標であることが重要です。

### 私のプラン 目標と取り組むことを決める

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：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			

目標が決まりましたら、その目標を達成するために取り組むことを決めます。専門的な部分になりますので、ここでは支援者からいくつか提案することもよいでしょう。ただし、必ずしも効果的な取り組みをしなければならないということではありません。対象者が主体的に取り組む姿勢をもつことが重要です。

作成日: 年 月 日(1回目)

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

上記の「目標を達成するために取り組むこと」時間と頻度を記載します。家族や地域などから「支援してもらうこと」がある場合はそれも記載します。ほかにも運動教室などの定期的な活動がある場合は記載します。すべての欄を埋める必要はありませんが、活動的な生活を心掛けることの重要性を説明します。

自己評価は対象者自身の主観で判断し、当てはまるものに○をつけます。半年後に自己評価した場合は、1年後に変更があれば訂正してください。次回の目標を設定するときに、自己評価されていない場合は、対象者とまず振り返りをしてください。

記録表

▶その他① 「知っておいてほしいこと」

かかりつけ医がいる場合は、「かかりつけ医から言われていること」に記載してもらいます。「みんなに知っておいてほしいこと」と「家族や知人に応援してほしいこと」は、特になければ空欄でも構いませんが、ここに記載されたことは支援者だけでなく、家族や他の支援者にも対象者の考えや気持ちを伝えることに役立ちます。

その他 知っておいてほしいこと

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。

かかりつけ医等から注意するよう言われていることや、アドバイスなどを記載します。

◆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。

生活の中で大事にしていること、好みや趣味、抱えている病気、病気のために難しいことや配慮してほしいこと等を記載します。

健康管理や日常生活（趣味などの活動、外出、家事など）で、家族や知人に応援してほしいことを記載します。

◆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、声かけてほしい。

▶その他② 「メモ欄・メッセージ欄」

「私のプラン」の作成を支援した場合は、3つの欄のひとつを使用し、セルフマネジメントを実施する上でのアドバイスや、専門的な視点によるアセスメント結果及び留意点等を記載してください。なお、記載時は、年月日と支援者名を併記してください。

このほか、備忘録として、対象者が自由に使用することができます。

その他 メモ欄・メッセージ欄

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。

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

