

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8年6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

▶ 「興味・関心チェックシート」

▶ 「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」

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・増進に向けた取組を行い、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ります。

○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）

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間で、介護保険の自立支援や介護予防といった理念や、高齢者自身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、わがまち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で、高齢者が地域において健康で自立した生活を送ることを目指します。

○セルフマネジメントの推進

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・増進に向け取り組むセルフケアマネジメントを促すためのツールとして、高齢者が健康を維持・改善し、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・向上させることを目指します。

(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～一步進んだケアマネジメントに向けたガイドライン～」1の(4)

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づき、目標を立てて取り組み、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
1～2	介護予防について考えよう
3	興味・関心チェックシート
4～5	フレイルってなに？
6～7	フレイルチェック
8～9	筋力維持・向上のための運動習慣
10～11	パワーアップ教室で元気を取り戻そう
12～15	フレイルを予防するための食事
16～19	オーラルフレイルの予防
20～21	社会参加について
22～23	耳の聞こえについて
24～26	認知症について知ろう
27～28	私のプラン 目標と取り組むことを決める
29～32	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活用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」作成までのアセスメント

「私のプラン」を初めて作成する人でも自分の目標を見つけられるように、「興味・関心チェックシート」や「フレイルチェック」を設けています。

これらのチェック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。

▶ 「興味・関心チェックシート」(フレイル予防手帳 P3)

対象者の興味・関心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」ことを継続するために必要なことは何か、「してみたい」「興味がある」ことを新たに始めるために必要なことは何かを対象者とともに考えます。

興味・関心チェックシート

まず、あなたの興味、関心があることなどを確認してみましょう。

■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	16	居酒屋に行く	している・ してみたい
2	俳句	している・ してみたい	17	賃金を伴う仕事	している・ してみたい
3	書道・習字	している・ してみたい	18	友達とおしゃべり	している・ してみたい
4	絵を描く・絵手紙	している・ してみたい	19	将棋・囲碁・麻雀など	している・ してみたい
5	パソコン	している・ してみたい	20	散歩・体操・運動など	している・ してみたい
6	写真	している・ してみたい	21	スポーツ観戦	している・ してみたい
7	映画・鶴劇・演奏会に行く	している・ してみたい	22	競馬・競輪・競艇	している・ してみたい
8	お茶・お花	している・ してみたい	23	地域活動(町内会など)	している・ してみたい
9	歌を歌う・カラオケ	している・ してみたい	24	お参り・神社めぐり	している・ してみたい
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・ してみたい	25	旅行・温泉	している・ してみたい
11	編み物・針仕事	している・ してみたい	26	ボランティア	している・ してみたい
12	畑仕事	している・ してみたい	27	料理・お菓子作り	している・ してみたい
13	家族との団らん・孫の世話	している・ してみたい	28	スマホ・SNS	している・ してみたい
14	地域の子どもの世話	している・ してみたい	29	美容・ファッション	している・ してみたい
15	動物の世話	している・ してみたい	30	推し活・ファン活動	している・ してみたい

興味や関心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。

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。

▶ 「フレイルチェック」(フレイル予防手帳 P6)

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触れる場合は非該当)	
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		計 個

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。

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」(フレイル予防手帳 P27)

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、「興味・関心チェックシート」や「フレイルチェック」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」と思うことを書き出してみましょう。

◆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ょう。

また、半年後と1年後に自己評価してみましょう。

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ければ、対象者とまず振り返りをしてください。

4. セルフケア記録表の記入方法と支援する際の留意点

フレイル予防手帳では、目標達成に向けて自身でセルフケアに取り組んでいけるように、セルフケアの実施を記録していくことで、モチベーションの維持・向上や取り組みの振り返りができるようにしています。また、自身による振り返りだけでなく、支援者などがセルフケアの取り組み状況を確認する際に活用できます。

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

これから目指す目標を記入します。

介護予防のために取り組む内容

運動	
栄養	
口腔	

	kg (月 日測定)																	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	22	23	24	26	29	30	31
運動																		
栄養																		
口腔																		

目標を達成するための、運動、栄養、口腔についての具体的な取り組みを記入します。

取り組みの達成状況について、◎○△×で自己評価し、記録を付けていきます。

年 月 体重

日	1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
運動														
栄養														
口腔														

体重は概ね月に1回測定してもらい、栄養状態が良好であるかどうかを確認します。

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

生活や出来事などの振り返りや反省点、今後に向けた思いなどを自由に記入できます。

感想・できごとなど

はじめに

私のプラン

フレイル

加

認知症

パワーアップ

記録表