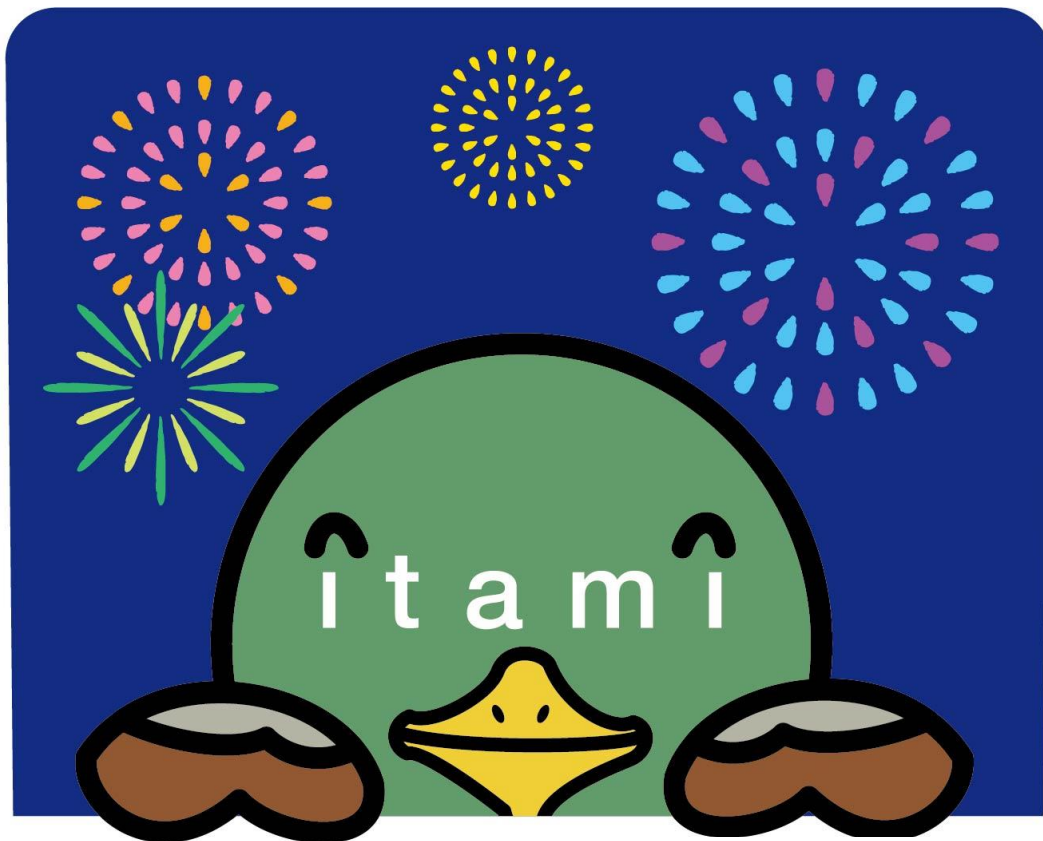




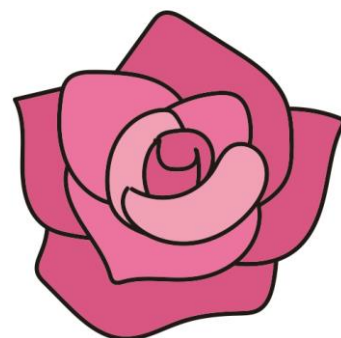
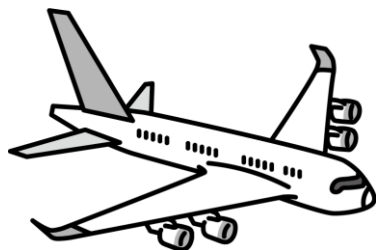
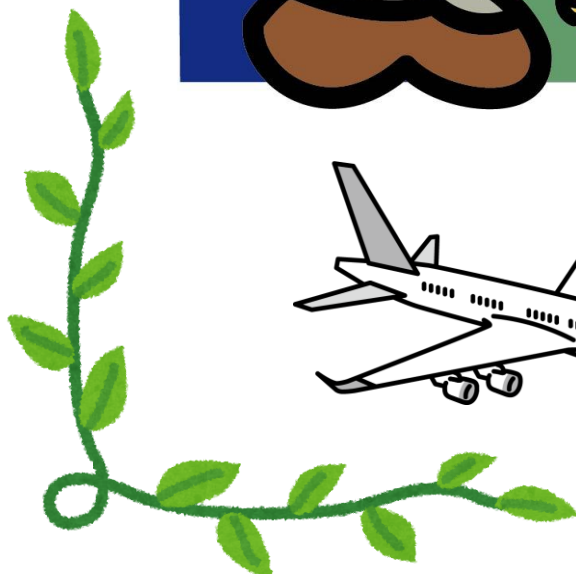
介護予防手帳



いたみ いきいき手帳



伊丹市マスコット たみまる





伊丹市マスコット たみまる

目次

★この手帳について	P 2
★活動や興味・関心事	P 3
★基本チェックリスト	P 4～5
★過去・現在・未来のわたし	P 6～7
★フレイル予防についてのお役立ち情報	P 8～9
◎身体活動（生活活動・運動）	P 10～11
◎いきいき百歳体操	P 12～13
◎栄養	P 14～15
◎口腔（オーラルフレイル）	P 16～17
◎社会参加	P 18～19
◎認知症	P 20～21
★わたしの活動記録	P 22
★体調チェック記録シート	P 23
★体組成について・記録表	P 24～25
★体力測定	P 26～29
★かかりつけ医療機関について	P 30
★あなたについて	P 31～32
★地域包括支援センター	P 33

～この手帳について～

この手帳は、あなたの住むまち「伊丹」でいきいきと楽しく暮らし続けていくことを願い作成したものです。いきいきと楽しく暮らし続けるためには、「セルフマネジメント」(自己管理)の力を高めることが重要です。高齢期ではフレイル(虚弱)にならないようどう過ごすかがポイントになります。

この手帳は自身の活動記録を行い、振り返ることができるようになっていいますので、フレイル予防と健康づくりにぜひ役立ててください。

① いつまでも



「人生100年時代」と言われるようになりました。女性の平均寿命は87歳、男性は81歳と年々延びてきています(2019 厚生労働省データより)。一方で、自立した生活を送ることができる「健康寿命」については、女性は12年、男性は9年も平均寿命より短いことがわかっています。

いつまでも元気にハツラツとした毎日を過ごすことができるように心がけましょう！

② たのしく



何事も継続して行うには「楽しい」と感じるのが秘訣です。好きな音楽をかけながら取り組む、友人と一緒に取り組むなど、何でも構いません。自分が毎日楽しく取り組める内容を考えてみましょう。

③ みんなで



取り組みの内容、目標はそれぞれ異なるかもしれませんが、一人一人の心がけで伊丹市全体が元気になれば嬉しいですね★

日頃、行っていることや興味・関心ごとの確認

★以下の行為について、該当するものに ☒ をつけてください。

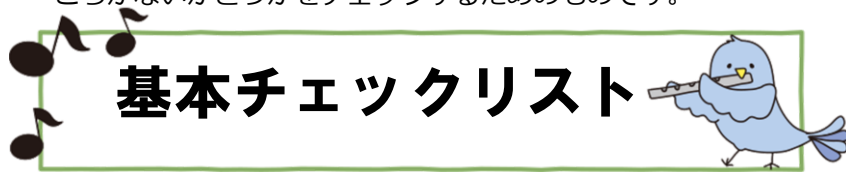
1	買い物をする	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
2	料理を作る	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
3	掃除をする	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
4	洗濯物を干す	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
5	お風呂に入る	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
6	身支度をする	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい

★趣味や活動、関心や興味のあることについて該当するものに ☒ をつけてください。

1	編物・読書	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
2	音楽鑑賞	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
3	映画・観劇等	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
4	カラオケ・歌	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
5	温泉・旅行	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
6	写真	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
7	動物の世話	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
8	お茶・お花	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
9	孫の世話	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
10	友人とおしゃべり	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
11	競馬・競輪・パチンコ	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
12	お参り・宗教活動	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
13	スポーツジム	☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
14		☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい
15		☐ 行っていた ☐ 今行っている ☐ 今後取り組みたい

「基本チェックリスト」を使って、日常生活をチェックしましょう！

基本チェックリストは、65 歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。



実施日 年 月 日

NO.	質問項目	回 答(いずれかに○)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	★ いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	★ いいえ
3	預貯金のおし入れをしていますか	はい	★ いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	★ いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★ いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	★ いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	★ いいえ
8	15 分位続けて歩いていますか	はい	★ いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	★ はい	い いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	★ はい	い いいえ
11	6 か月間で2～3 kg 以上の体重減少がありましたか	★ はい	い いいえ
12	BMI が 18.5 未満ですか BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	★ はい	い いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★ はい	い いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★ はい	い いいえ
15	口の乾きが気になりますか	★ はい	い いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	★ い いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★ はい	い いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	★ はい	い いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	★ い いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★ はい	い いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★ はい	い いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★ はい	い いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる	★ はい	い いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★ はい	い いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★ はい	い いいえ

4ページの表の回答で、★にチェックが多くついた箇所は、次のことに心がけましょう。

No.6～10：転ばない丈夫な足腰を保ちましょう。 … P 8～P 13へ

No.11・12：3食バランスよく食べましょう。 … P 14～P 15へ

No.13～15：お口の健康を維持しましょう。 … P 16～P 17へ

No.16・17：趣味・楽しみの活動に参加しましょう。 … P 18～P 19へ

No.18～20：認知症について知りましょう。 … P 20～P 21へ

その他の回答でも★がついたものに関しては、地域包括支援センター（P33）や介護保険課にご相談ください。

メモ



伊丹市マスコット たみまる

過去・現在・未来のわたし

★例を参考にして作成してみましょう

(例)過去のわたし：65歳まで仕事を頑張っていました。

現在のわたし：退職してから趣味のハイキングを始めました。

未来のわたし：長距離ハイキングコースの完走を目指し、頑張ります。

過去のわたし

【こんなことを楽しみにしていました】

現在のわたし

【いま、こんなことに取り組んでいます】

未来のわたし

【これからこんなことをしてみたいです】

わたしのプラン（目標と取り組むこと）

★行いたいことや、新たに始めてみたいことなどを目標にして、その目標を達成するために必要な取り組みを書き出し、そして一定の期間がきたら、自己評価をしましょう。

～わたしのプラン～ 作成日 年 月 日

◎わたしの生活の目標（例）スポーツジムに休まずに通う。

◎目標を達成するために取り組むこと（例）毎日散歩する。

実行度 ☐できた ☐まあまあ ☐できていない

満足度 ☐満足 ☐まあまあ ☐不満足

実行度 ☐できた ☐まあまあ ☐できていない

満足度 ☐満足 ☐まあまあ ☐不満足

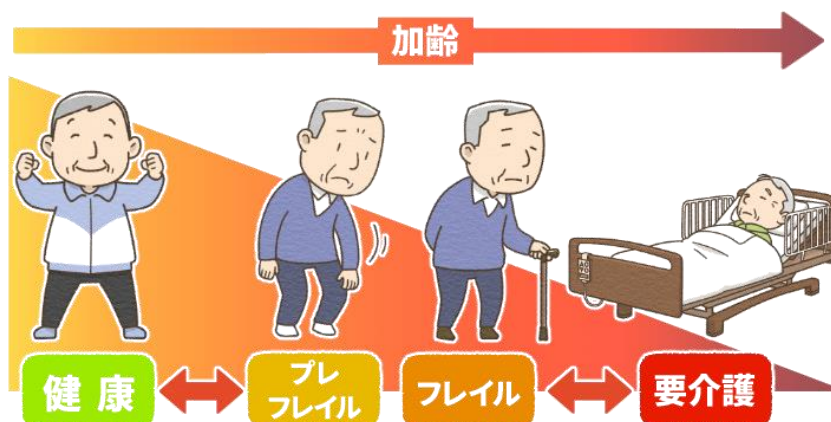
実行度 ☐できた ☐まあまあ ☐できていない

満足度 ☐満足 ☐まあまあ ☐不満足

フレイルの基礎知識

フレイルとはどんな状態のこと？

フレイルとは、心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。高齢者の多くは、健康な状態から介護が必要な状態になるまでに、フレイルの段階を経ています。

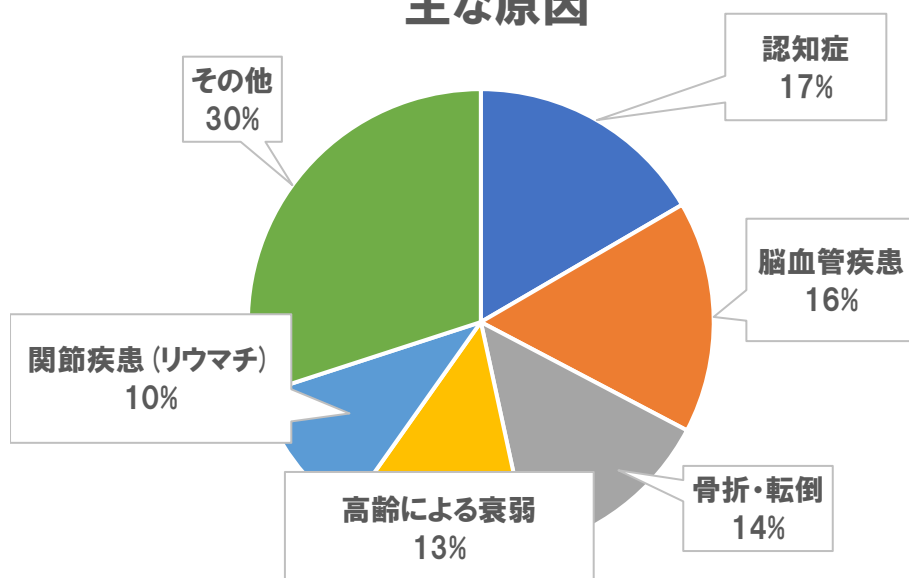


フレイルの基準には、さまざまなものがありますが

- ◇体重減少：意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
 - ◇疲れやすい：何をしても面倒だと週に 3～4 日以上感じる
 - ◇歩行速度の低下
 - ◇握力の低下
 - ◇身体活動量の低下
- が目安になります。

要介護状態になるのを防ぐためには

介護が必要となった 主な原因



「要介護」の状態になってしまう 1 番の原因は認知症です。このほか脳血管疾患(脳卒中)、骨折・転倒、衰弱などが上位を占めていますが、これらはいずれもフレイルが大きな要因となります。

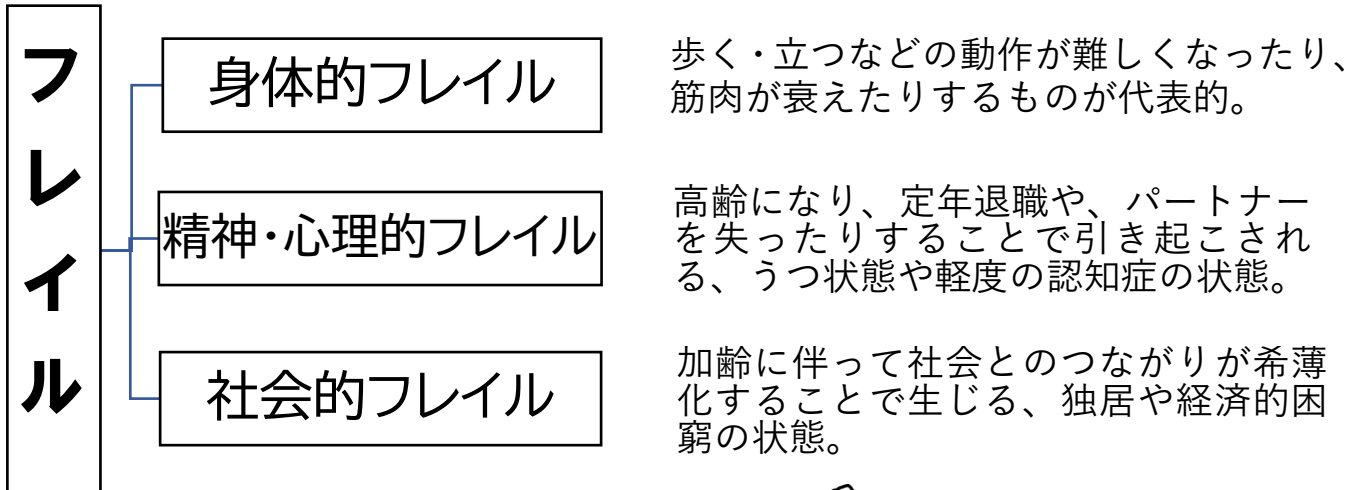
つまり、フレイルを予防・改善することが、要介護状態になることを防ぎ、健康で自立した生活を続けられることにつながるのです。

厚生労働省「国民生活基礎調査」(2022 年)

フレイル予防のための3本柱

フレイルは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。「年だから仕方ない」と放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

しかし早めに気づき、適切に対応することで、予防することもできます★
フレイルは大きく3つの種類に分かれます。



フレイル予防のポイント



★フレイル予防には、「栄養」「身体活動」「社会参加」をバランス良く実践することが大切です。

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康な状態をより長く維持することができます。



身体活動

-動く-
たっぷり歩く
筋トレ、
階段を使う



栄養

-食べる-
たんぱく質摂取バ
ランスよく食事をし、
十分な水分摂取



社会参加

-つなげる-
就労や余暇活動、
ボランティアなど
に取り組む

身体活動(生活活動・運動)

積極的に歩く機会をつくりましょう！

高齢者の場合、仕事をリタイアして外出することが極端に減り、体を動かすことが少なくなることによって、こころや体の機能が低下してしまうリスクがあります。体を動かす機会を増やして、イキイキとした毎日を過ごせるようにしましょう。

▶ちょっとした工夫で、体を動かす時間をぐ〜んと増やせます★

朝

- ◎朝食前に家の周りを散歩する。
- ◎ラジオ体操を行う。
- ◎花の水やりや庭の手入れ。
- ◎掃除や洗濯などの家事を行う。

昼

- ◎少し遠くのスーパーへ行く。
- ◎テレビを見ながら筋力トレーニングをする。
- ◎階段を利用する。

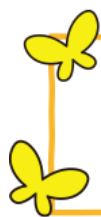
午後

- ◎歩いて買い物に出かける。
- ◎ペットの世話や孫の送り迎え。
- ◎サイクリングを楽しむ。
- ◎夕食の支度をする。

夜

- ◎食事の後片付けをする。
- ◎お風呂の中でストレッチ。
- ◎就寝前に軽い運動をする。





ウォーキングのポイント



目線を歩く方向
に向け、軽くあご
をひきます。



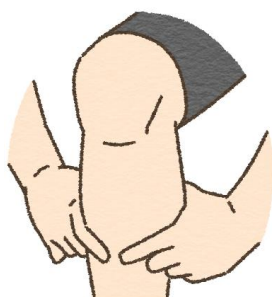
肩の力が入らない程
度に背筋を伸ばすと
腕を振りやすくなり
ます。

足はかかとから地面につくと、
転倒しにくくなります。

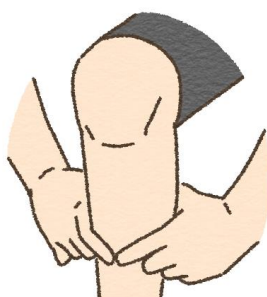
踏み出す足のひざを
しっかり伸ばすと歩
幅が広がります。

おうちでできる フレイルチェック “指輪っかテスト”

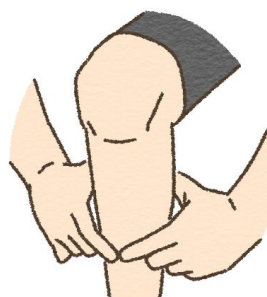
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

- ① 両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。
- ② 利き足ではないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

※すき間ができる人は、筋肉量が少なくなっている可能性がありますので、要注意！！

いきいき百歳体操

伊丹市だけでなく、全国的に取り組まれている
「いきいき百歳体操」の魅力について、
あなたはいくつ知っていますか？

1 生活動作が楽になる



いきいき百歳体操は、「健康で自立した生活が
続けられるように」と作られました。
椅子に座って 30 分間ゆっくり行う体操です。
継続して行うことで、座る、立つ、
階段の上り下り、荷物を持ち上げる、
などの生活動作が楽になります。

2 やって見たら、ええことたくさん



「歩くのが早くなった」「ふらふらしなくなった」
「姿勢がよくなった」「膝の痛みがなくなった」
さらに！グループに参加することで、
「友人・知り合いが増えた」
「気持ちが明るくなった」

3 自分のペースで体操できるねん



ふと自宅で隙間時間に体操がしたくなった時、
健康のために何かしないといけないと感じた
時、動画を再生することで体操ができます。
しんどい時は途中でやめてもいい、
気軽に長～く続けられることが大切です。
*次ページに、いき百動画の QR コードあり！

4 信じて続けたもん勝ち



血圧・血糖値を下げる(生活習慣病予防)
骨を丈夫にする(骨粗しょう症予防)
脳の活性化(認知症予防)

5 仲間と一緒にやから頑張れる



伊丹市内で、たくさんのグループが活動しています。1人では続けられないことも、仲間がいると続けることができるかもしれません。お住まいの地区を担当している地域包括支援センターが、皆さんの活動を応援します。

いきいき百歳体操のグループに参加してみたい方は、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターへご連絡ください。お問合せ先は、P33 参照。

いき百をちょこっと紹介！



8拍×20回

椅子からの立ち上がり運動

ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。

(座る時はトイレに座る時のように、お尻を突き出すように腰を降ろす。)

●鍛えられる筋肉

太ももの前、お尻、ふくらはぎ

●効果

もっと体操を知りたいかたはこちら！



栄 養

1日3食しっかり食べましょう！

フレイルを予防するためには、まず食生活に留意して適正体重を維持することを心がけましょう。肥満は生活習慣病の原因となりますが、痩せすぎの場合には筋肉や骨量の減少が懸念され、様々な病気やケガの原因となります。同じものばかり食べず、多様な食品をとることも大切です。

BMI(体格指数)は、身長と体重から算定する国際的な肥満の判定基準値です。右記のBMI値を目標に、適正体重を保つようにしましょう。

BMI

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

◎バランスのよい食事をするために

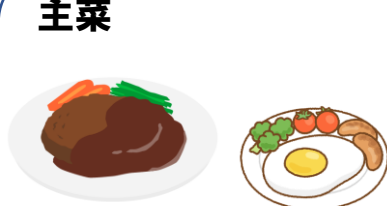
食事は1日3食、なるべく毎日同じ時間にとることを心がけましょう。めん類、丼物などよりも、主食・主菜・副菜を取りそろえたメニューの方が、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することができます。

主食



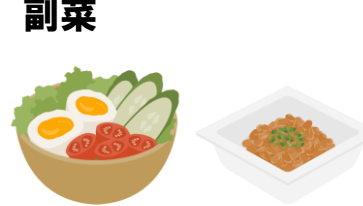
ごはん、パン、めん類など

主菜



肉・魚・卵・大豆製品等

副菜



野菜・海藻・きのこ類など

楽しく食べる時間を持ちましょう！

食事は栄養を満たすためにも重要ですが、コミュニケーションの一環として、楽しく食べることを心がけたいものです。ひとりで食事をする「孤食」が多い人は、フレイルになりやすいとも言われています。ひとり暮らしの人や家族との生活パターンが異なる人でも、時間を見つけて楽しく食事をする機会を持つようにしましょう。



◎たんぱく質をしっかりとりましょう。

体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が不足した状態が低栄養で、フレイルの大きな原因となります。低栄養を防ぐためには、特にたんぱく質が含まれた食品を意識してとるようにすることが重要です。



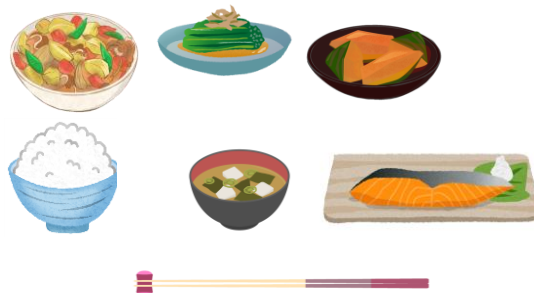
◎骨や歯を丈夫にするビタミン・ミネラルも忘れずに

骨を丈夫にして転倒や骨折を防いだり、歯を丈夫にして口腔機能を維持したりするためには、ビタミンやミネラルを十分に摂取することが大切です。特にカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどは積極的にとりたい栄養素です。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品	ビタミンKを多く含む食品
牛乳、ヨーグルト、イワシ ひじき、小松菜など	卵、さんま、まいたけ、 うなぎ、紅鮭など	納豆、わかめ、海苔、 ほうれん草など

低栄養状態に注意！

低栄養とは体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態で、フレイルを引き起こす危険な兆候です。65歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へ徐々に切り替えていきましょう。



口 腔（オーラルフレイル）



いつまでも健康でいるために、しっかりと栄養をとり、運動をすることが大切です。実は、これらはお口の健康と密接に関係しています。お口の衰えは全身の機能低下を招きます。今こそお口の健康について考えてみましょう！

最近、こんなことは身におぼえないですか？

むせる・食べこぼす



食欲がない・少食



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



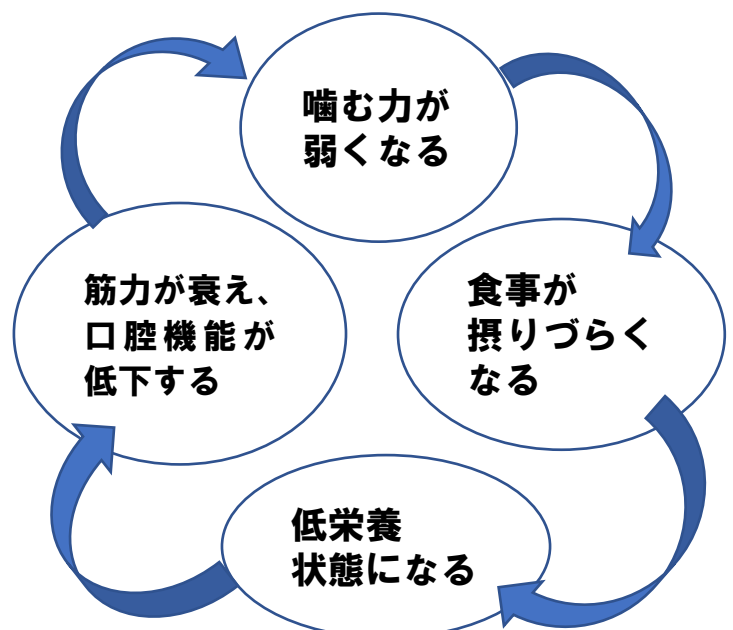
自分の歯は少ない
あごの力が弱い



◎口腔機能の低下が、要介護状態のきっかけに

<オーラルフレイルの悪循環>

オーラルフレイルになると、食事量が減って低栄養状態になったり、周囲の人とのコミュニケーションがおっくうになったり、家に閉じこもりがちになったりします。そのような状況が続くと、運動能力が衰えるだけでなく、認知機能が低下して、やがて身体の機能全体が衰えてしまうリスクが高まります。



オーラルフレイル対策のポイント



食事



噛みごたえのある食品を 食べよう！

噛む力が弱くなると、野菜・海藻類・魚介類・肉類・ナッツ類などを避け、穀類・菓子類・砂糖類を多くとる傾向にあります。最近、柔らかいものばかり選んで食べていませんか？噛みごたえのある食品を食べることは、お口まわりの筋トレになるので、ぜひ取り入れましょう。



噛む回数は
”1口30回”
を目安に！

お口のケア



噛むための基本、お口のケア

▶自分に合った歯ブラシを選ぼう
持ちやすいものを選び、毛先が開いたら交換しましょう。



▶歯ブラシのポイント

1～2本ずつ小刻みに1か所20回ほど動かし、力を入れすぎないこと。歯垢が残りやすい歯と歯の間、奥歯の噛む面、歯と歯ぐきの境目を意識して磨く。

▶歯間の掃除をしっかりしよう
歯ブラシの毛先の硬さや形、デンタルフロスや歯間ブラシが役立ちます。

定期的なチェック



セルフケアと合わせて大切なのが、かかりつけ歯科医院によるケアです。毎日歯磨きをしていても、磨き残しがあると歯垢(プラーク)がたまって石灰化し、歯石になってしまいます。歯石は、歯科医院で専門の器具を使用して除去する必要があります。オーラルフレイルを防いで口腔機能を維持するためには、定期的に歯科健診を受けてむし歯や歯周病のチェックをしましょう。

唾液腺マッサージ

口の中に適量の唾液が分泌されていれば、最近の働きが抑制され、口腔内を清潔に保つことができます。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、食事のときはよく噛むように心がけ、唾液腺マッサージなども取り入れましょう。

耳下腺マッサージ:両ほほに親指以外の4本の指を揃えて当て、奥歯の周囲をグルグル回転させて揉みほぐす。



★伊丹かみかみ百歳体操★



お口の体操のみではなく、身体のストレッチも一緒に紹介しています。1人で取り組むのもよし、友人と一緒に取り組むのもよし！

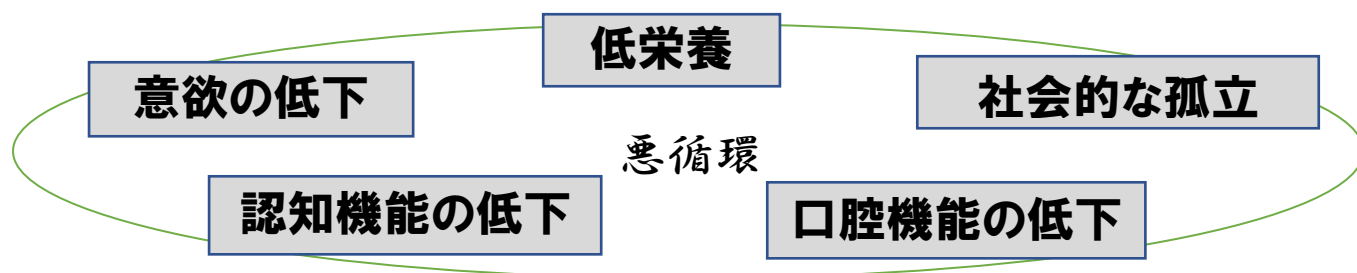
楽しく取り組んで、機能アップを目指しましょう！



社会参加



▼外出せずに家の中で過ごしてばかりいると、社会との接点が失われていき、ますます家の中に閉じこもるという悪循環を招いてしまいます。社会との繋がりが失われてしまう状態を社会的フレイルといい、やがて心身機能全体の低下を招きリスクが高まります。



そうならないために・・・



楽しみを見つけに外へでかけよう♪

社会参加すると。。。。

1人暮らしの高齢者が増え続け、またコロナ禍により家に閉じこもりがちな方が多かった中、高齢者の孤立や孤独を防ぐためにも「人と人との関わり合う機会」が必要とされています。さらに、社会参加を通じて心の豊かさや生きがいを得られること、自身の健康にも繋がると言われています。

新しい友人を作ることができる

生活に充実感ができる

健康や体力に自信がつく

認知機能低下の予防ができる



社会参加の場を探しましょう！

あなたは何派？

地域の役に
立ちたい



地域活動・ボランティア派

通学時の見守り活動、地域での清掃など、地域に暮らす一員として期待される役割は様々です。自治会や町内会に参加し、皆さんの力を地域のために使ってみませんか。

働きたい



就労派

これまでに培った知識や技術を生かしたい、まだまだ仕事をしたい方は、市のシルバー人材センターなど、地域で働く場を探してみましょう。

趣味・交流を
学びたい
楽しみたい



遊び・学び派

生涯を通じた趣味・学習は、自分自身の成長を促すとともに、新たな人間関係を広げます。市では、健康について学ぶ「健康大学」を開催します。(下記参照)

体を
動かしたい



アクティブ派

運動は、一人で行ってもよいのですが、誰かと一緒に行くと楽しみが増し、継続しやすくなります。地域の体操の集いや老人クラブなどに参加してみませんか。



いきいき健康大学



65歳以上の伊丹市在住の方を対象に、いきいき健康大学を実施しています。参加には申込みが必要です。詳しくは、市ホームページ、いきいき健康大学のチラシをご覧ください。

～いきいき健康大学のあらまし～

1 専門家の講師 による講義

医師、薬剤師、歯科衛生士、リハビリ職、栄養士など、様々な分野の専門家が、高齢者が健康に過ごすための講義をします。

2 運動指導士と 楽しく体操

講義のあとは、体操でしっかり身体を動かしてスッキリしましょう。参加者全員で体操をして楽しい時間を過ごしましょう。

3 高齢になった 今こそ学び時

若い時は意識していなかった、自身の健康について、今から考えてみませんか。いつまでも元気でいるためにぜひご参加ください。

認知症



「年だから」と放置しないように！

年をとれば、もの忘れが増えるのは仕方ないと考えがちですが、もしかしたらそれは認知症の前兆かもしれません。認知症は進行性の疾患なので、気がつかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。認知症を防ぐためには、その前段階(軽度認知障害＝MCI)の時点で、早めに対応することが重要です。

認知症はどのように進行するの？



◎MCI(軽度認知障害)とは

MCIとは、「もの忘れはあるが日常生活には支障がない」状態のことをいいます。つまり、認知症の前ぶれ、またはグレーゾーンといえる状態です。

なるべく早い段階に気づき、日常生活のなかで予防に取り組んだり、医療機関を受診することが、その後の症状の改善や進行を左右するポイントになります。

維持したい能力	効果的なトレーニング
いつ・どこで・何を したかという過去に体験 したことの記憶力	・ 1 日遅れ、2 日遅れで日記をつける。 ・ レシートを見ずに記憶を頼りに家計簿をつけたりする。 など
2 つのことを同時に 考えながら行える能力	・ 複数の料理を同時に作る。 ・ 5～6 人のグループで会話をする。 など
物事の手順、段取りを 考える能力	・ 旅行の計画を立てる。 ・ 将棋や麻雀など頭を使うゲームをする。 ・ 新しい趣味に挑戦する。 など

◎認知症予防のための生活習慣



認知症を防ぐためには、食事や運動などの生活習慣も重要です。毎日の生活の中で、下記の内容に取り組んでみましょう。

食生活で脳を活性化！

野菜や海藻など食物繊維を多く含む食品や、サバ、イワシなどの不飽和脂肪酸を多く含む食品は、認知症予防に効果的です。また、食事はゆっくりよく噛んで食べると、血糖値が上昇しにくくなり、脳が活性化されます。



適度な運動習慣をつけよう

体をよく動かすと、血流がよくなって脳の酸素摂取量が増え、認知症の原因となる脳内のアミロイドβというタンパク質を除去してくれます。ウォーキングなど、適度な有酸素運動を継続することが効果的です。

適切な飲酒量

アルコールを多量に摂取し続けると脳にダメージを及ぼすだけでなく、糖尿病や脳卒中などの病気を介して認知症を引き起こすことがあるので、注意が必要です。飲酒は適量を心がけ、週に2回は身体を休ませる休肝日をつくりましょう。



今すぐ禁煙を

タバコに含まれる有害物質は脳を委縮させたり、血管を傷つけて動脈硬化のリスクを高めたりして、認知症の大きな原因になることが分かっています。吸う本数を減らすのではなく、きっぱりと禁煙しましょう。



伊丹市 もの忘れ・フレイル検診

【対象】 次のいずれかの健診を受診する満65歳以上の方。

※「伊丹市国民健康保険特定健康診査」、「伊丹市後期高齢者健康診査」、「伊丹市基本健康診査」のいずれかと同時実施。

【内容】 もの忘れ検診(10項目)およびフレイル検診(5項目)の質問票に回答。上記の健診結果に併せて総合的にそれぞれのリスクを判定します。

【受診方法】 市内の健診実施医療機関等で受診できます。

【費用】 無料

【問合せ先】 介護保険課



わたしの活動記録



介護予防のために取り組んだ教室への参加や自主的に行った活動を記録しましょう。

日にち	活動内容	ひとこと

体調チェック記録シート

○運動の前の確認事項：下記症状がある場合は、運動を控えましょう。

① 痛みがある。(首、肩、腰、膝など)	⑦ 少し動いただけで、息切れや動悸がする。
② 熱がある。	⑧ 胸が痛い。
③ 身体がだるい。	⑨ 耳鳴りがする。
④ 吐き気がある。気分が悪い。	⑩ 過労気味で体調が悪い。
⑤ 睡眠不足で体調が悪い。	⑪ 腹痛がある(下痢・便秘など)
⑥ 咳や痰がでる。	⑫ (夏季) 熱中症の喚起が出ている。

日付	血 圧	脈 拍	日付	血 圧	脈 拍
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	
/	/ mmHg		/	/ mmHg	

体組成について

体組成とは、筋肉や脂肪、骨、水分など体を構成する組成成分のことです。体組成計での測定は体脂肪などの量を実際に量っているわけではありません。体に微弱な電流を流すことで得られる情報と、体重、身長、年齢、性別といった情報を組み合わせ、体組成の状態を推定し、体脂肪率や内臓脂肪レベルといった各種数値を算出しているものになります。

■全身チェック

体重	BMI の標準値は <u>21.5～24.9</u> ※です。 ※65 歳以上の標準値です。
体脂肪率	体重に対して脂肪がどれだけあるか、割合で示したものです。
脂肪量	体内に占める脂肪組織の質量を示したものです。
除脂肪量	体重から脂肪を除いた質量です。
筋肉量	脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分量）の質量です。
体水分量	からだの水分量のことで、血液やリンパ液などからなります。
推定骨量	骨に含まれるカルシウムなどミネラル量を推定したものです。

■基礎代謝量

基礎代謝とは「生きていくために最低限必要なエネルギーのこと」で、同じ体重でも筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなります。

～高齢期による体の変化～

高齢者は加齢に伴い、身体各器官を構成している細胞数の減少や働きが低下します。筋肉量は20歳がピークで徐々に減少し、80歳の時には20歳の時から約30%は落ちていると言われています。また、同様に骨密度も減少し、身体活動量が減少するとさらに骨密度が減少してしまいます。自身の体の状態を知り、生活習慣改善に役立てましょう。

体組成記録表

測定日	年 月 日
体重	kg
体脂肪率	%
脂肪量	kg
除脂肪量	kg
筋肉量	kg
体水分量	kg
推定骨量	kg

測定日	年 月 日
体重	kg
体脂肪率	%
脂肪量	kg
除脂肪量	kg
筋肉量	kg
体水分量	kg
推定骨量	kg

測定日	年 月 日
体重	kg
体脂肪率	%
脂肪量	kg
除脂肪量	kg
筋肉量	kg
体水分量	kg
推定骨量	kg

測定日	年 月 日
体重	kg
体脂肪率	%
脂肪量	kg
除脂肪量	kg
筋肉量	kg
体水分量	kg
推定骨量	kg

×

体力測定

握 力 (筋力)	全身の筋力や体力との関連性が高く、健康度の指標として用いられています。
5 m歩行	移動能力、歩行能力を測定する代表的な評価方法になります。
5 回立ち上がり	下肢の筋力を評価することができ、転倒のリスクなども評価することができます。
実用歩行 (移動) 能力 (Timed Up&Go test:TUG)	立つ・座る・歩く・方向転換など、日常生活で頻繁に用いられる動作を評価できます。



高齢者の運動習慣について

平成31年にスポーツ庁が発表した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」で、週1日以上運動している成人の割合は 55.1%で、全ての年代において前年度より増加していました。なかでも 70 代の実施率が70%を超えて最も高くなっており、年齢を重ねるごとに健康を意識して体を動かしている人が増加しています。

運動を習慣にすることで、「サルコペニア(※1)、フレイル(※2)予防」、「生活習慣病などによる死亡リスクの低下」に加え、近年は「脳の活性化」にも効果があることが知られてきました。骨や筋肉を強くするだけでなく、意識的に体を動かすことで脳の神経が働くことも分かっています。

毎日継続できそうな運動をぜひ生活に取り入れてみましょう。

※1 サルコペニア:加齢によって筋肉量、筋力、身体能力の低下がみられること。

※2 フレイル:筋力の低下、活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少のうち3つ以上該当する場合。

		年 月 日	
		【年齢】	
		1 回目	2 回目
握 力	右 手	kg	kg
	左 手	kg	kg
5m歩行		秒	秒
5回立ち上がり		秒	秒
TUG		秒	秒

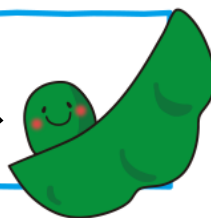
		年 月 日	
		【年齢】	
		1 回目	2 回目
握 力	右 手	kg	kg
	左 手	kg	kg
5m歩行		秒	秒
5回立ち上がり		秒	秒
TUG		秒	秒

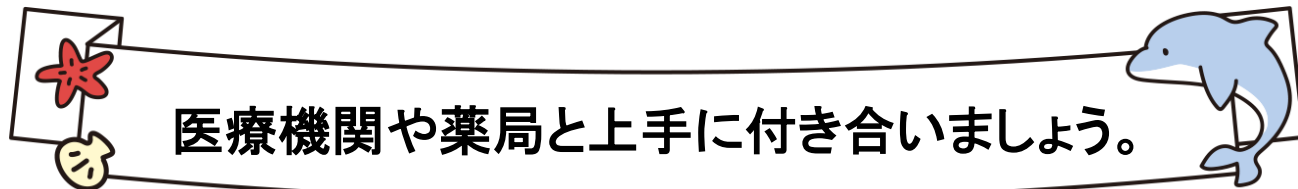
		年 月 日	
		【年齢】	
		1 回目	2 回目
握 力	右 手	kg	kg
	左 手	kg	kg
5m歩行		秒	秒
5回立ち上がり		秒	秒
TUG		秒	秒

		年 月 日	
		【年齢】	
		1 回目	2 回目
握 力	右 手	kg	kg
	左 手	kg	kg
5m歩行		秒	秒
5回立ち上がり		秒	秒
TUG		秒	秒



記録用紙 貼付スペース





医療機関や薬局と上手に付き合しましょう。

■かかりつけ医を見つけましょう。



病気になった時はもちろん、体調がすぐれなかったり体に異変を感じたときに頼りになるのが、かかりつけ医です。日頃から健康状態について相談できるかかりつけ医をもっていれば、潜んでいる病気を早期に発見し、適切に対処してもらうことができます。

■かかりつけ薬局も決めておきましょう。

薬を処方してもらうときは、かかりつけ薬局(薬剤師)を決めておく心安心です。

高齢になると、何種類もの薬を同時に処方されるケースも増えてきます。このように薬を多剤併用することを「ポリファーマシー」といいます。近年、ポリファーマシーによって薬剤費がかさんだり、副作用が現れたり、薬の飲み残しが増えるなどの問題が生じています。かかりつけ薬局を決めて、適切に薬の管理をしていきましょう。

かかりつけ医・薬局を選ぶときのポイント★

かかりつけ医や薬局を選ぶ時には、次のような点に留意して、長く付き合っていけるようにしましょう。

- ◎自宅から近い場所にあり、通いやすい。
- ◎病気や薬の説明をしっかりとくれる。
- ◎質問に対して、分かりやすく答えてくれる。
- ◎必要に応じて、専門医等を紹介してくれる。



■お薬手帳の活用を！



服用中の薬や、これまでの服用した薬の種類などが記録されているお薬手帳は、薬を処方するときの大切な情報源になります。医療機関や薬局に行く際は必ず持参しましょう。また、お薬手帳は複数に分けず、1冊にまとめましょう。



★おぼえがき

ふりがな		
氏 名		男・女
生年月日		
住 所	〒	
	伊丹市	
電 話	(自宅)	
	(携帯)	

★緊急時の連絡先

氏名	続柄	電話番号

★健康の記録(治療中や経過観察中の病気・かかりつけ医療機関について)

開始時期	病名や症状	医療機関	内服中の薬
			有・無
			有・無
			有・無
			有・無
			有・無

★連絡先・相談先

名称		電話番号
包括支援センター		
介護支援事業所		
かかりつけ医		
かかりつけ歯科		
かかりつけ薬局		
その他		

地域包括支援センター

相談窓口	住所	電話	営業日
天神川・荻野地域包括支援センター	荒牧5丁目16-27 伊丹荒牧デイサービスセンター内	777-7002	月～金
稲野・鴻池地域包括支援センター	広畑3丁目1番地 いたみいきいきプラザ3階	780-1733	月～金
伊丹・摂陽地域包括支援センター	行基町1丁目98 サテライト型看護小規模多機能 居宅介護さくら内	775-2776	月～金
笹原・鈴原地域包括支援センター	南野2丁目3-25 ラストホール内	773-6223	月～金
桜台・池尻地域包括支援センター	中野西1丁目18 特別養護老人ホームあそか苑内	744-1475	月～金
花里・昆陽里地域包括支援センター	寺本6丁目150 特別養護老人ホーム伸幸苑内	767-9939	月～金
神津・有岡地域包括支援センター	森本1丁目8-19 特別養護老人ホーム協同の苑 ケイ・メゾンときめき内	777-8055	月～金
緑丘・瑞穂地域包括支援センター	北園1丁目19-1 在宅複合型施設ぐろ～りあ内	777-3652	月～金
南地域包括支援センター	中央4丁目5-6 特別養護老人ホームオアシス千歳内	771-8566	月～金



伊丹市マスコット たみまる

【発行元】

伊丹市役所 介護保険課

伊丹市千僧1丁目1番地

072-784-8037