

健康応援ノート

世田谷区介護予防手帳



あんしんすこやかセンター
イメージキャラクター
あんすこ君
(世田谷区の鳥「オナガ」)

氏 名 _____

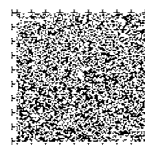
利用開始日 年 月 日 _____

担当は

_____ あんしんすこやかセンター _____

TEL _____

世田谷区

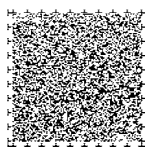


目次

健康応援ノートの目的・フレイル	P1
☒ 日常生活をチェックしてみましょう	P2
☒ 興味・関心チェックシート	P3
☒ 私の健康プラン	P4～5
☒ 体調チェック記録シート	P6
介護予防について～知る・確認する～	
運動	P7
☒ 体力測定	P8～9
☒ 栄養	P10～11
☒ 食生活チェックシート	P12～13
☒ □の健康	P14～15
社会参加	P16
認知機能	P17
☒ 活動の記録	P18～21

* ☒ マークがあるページはセルフチェックできる表を掲載しています。

* 「体力測定」、「食生活チェックシート」、「活動の記録」が足りなくなった場合は、区のホームページから印刷できます。



区のホームページ ➡ 検索メニュー ➡ ページIDから探す
➡ 2303と入力
または 分類から探す ➡ 福祉・健康 ➡ 高齢・介護 ➡
介護予防・日常生活支援 ➡ 健康応援ノート

健康応援ノートの目的と活用

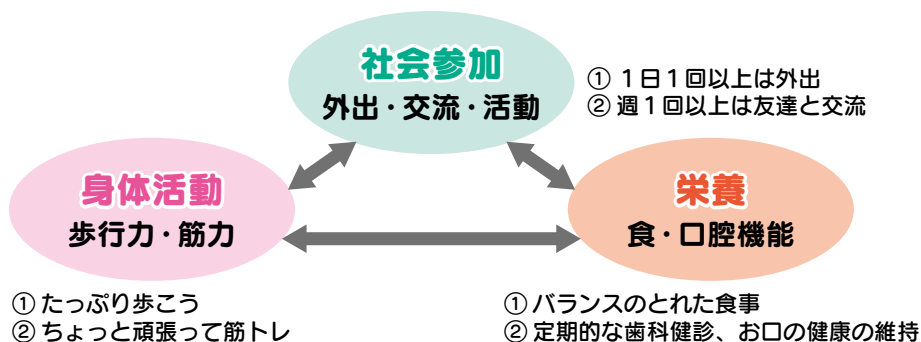


このノートは健康に配慮した生活を送りながらセルフマネジメント（自己管理）するために活用するものです。介護予防に必要な知識を確認し、自分の目標に向け計画を立て実践したことなど活動を記録してみましょう。

「いつまでも自分らしく健康的な生活を送る」そのために日々の生活の中で健康応援ノートを持ち歩きましょう。

3つの柱でフレイル対策を

フレイルを予防する上で欠かせないのが、社会参加、身体活動、栄養・口腔です。これらをバランスよく日常生活の中に取り入れていきましょう。

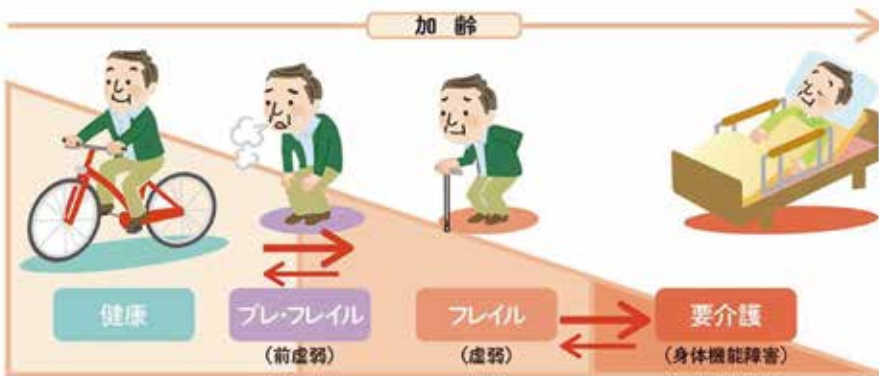


フレイルってなんだろう？

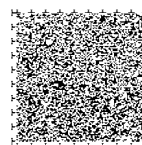
加齢とともに、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候

に早めに気づいてフレイル予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



出典：日本医師会冊子



日常生活をチェックしてみましょう

どのような内容のフレイル予防に取り組む必要があるか、日常生活についてチェックしてみましょう。

		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★
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		★
8	15分位続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) *	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
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	★	
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		★
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★	
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	★	
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られる	★	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★	

1～20の★の数 個	★が10個以上の人 全般的な生活機能の低下について心配があります。
6～10の★の数 個	★が3個以上の人 足腰の筋力の低下について心配があります。
11・12の★の数 個	★が2個の人 低栄養の心配があります。
13～15の★の数 個	★が2個以上の人 口腔機能の低下について心配があります。
16・17の★の数 個	16に★がついた人 閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。
18～20の★の数 個	★が1個以上の人 認知機能の低下について心配があります。
21～25の★の数 個	★が2個以上の人 こころの健康状態について心配があります。



心配な項目が分かりましたら、お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにご相談ください。フレイル予防のための様々な事業の案内やご自分の生活の改善方法などについてご相談できます。

*例えば、体重60kg、身長165cm(1.65m)の人の場合
 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$

BMI(Body Mass Index)とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。

興味・関心チェックシート

記入日：____年____月____日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思い当たるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動（町内会・老人クラブ）				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

出典：介護予防・日常生活支援総合事業ガイドラインより

私の健康プラン

目指す姿のために目標と計画を立てましょう！



1年後の私の目標

年 月 日

実現するための計画

目標のための具体的な取り組みと成果を確認しましょう

取り組み その1

年 月 日

取り組み成果の確認日： 年 月 日

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント

取り組み その2

年 月 日

取り組み成果の確認日： 年 月 日

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント

取り組み その3

年 月 日

取り組み成果の確認日： 年 月 日

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント

－記入例－

1年後の私の目標

令和8年 5月15日

ゴルフのコースを歩いて回りたい

取り組み その●

令和8年 5月15日

世田谷いきいき体操
を1日2種類続ける。

取り組み成果の確認日：令和8年11月17日

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント

体操をした日はこのノートに
記録した。週1、2回は出来
ない日があった。

体調チェック記録シート



健康管理に役立て
ましょう。

《運動を始める前のチェック項目》

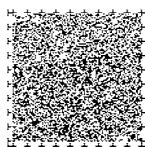
ひとつでも当てはまるものがあるときは、運動はひかえましょう。

①痛みがある	⑦睡眠不足で体調が悪い
②熱がある	⑧腹痛がある（下痢・便秘など）
③身体がだるい	⑨少し動いただけで、息切れや動悸がする
④吐き気がする、気分が悪い	⑩咳や痰が出る
⑤耳鳴りがする	⑪胸が痛い
⑥過労気味で、体調が悪い	

※（夏季）熱中症情報が出ている時は注意しましょう。

例

日付	血 圧	脈 拍	血 圧（再計測）	脈 拍	体 調
月 / 日	123 / 85 mmHg	75	125 / 87 mmHg	82	上記チェック項目の 当てはまる番号を記入
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		



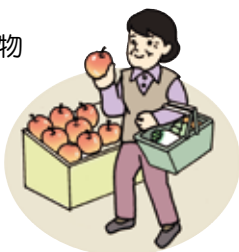
運動

身体活動（生活活動・運動）で筋力が維持できます。

・清掃



・買い物



1. 生活活動（掃除、庭仕事、買い物などの様々な家事）を増やしましょう。
（例 1日さらに10分、あと1000歩多く歩くなどから始める）

2. 運動をしましょう。

1日平均20分程度

歩 行

散歩やウォーキングなど。いつもの歩行速度より少し早めの歩行速度で。
（人と話をしながら歩ける程度が目安）

筋力トレーニング

週に2回以上
スクワットやかかと上げなど。

世田谷いきいき体操も
やってみましょう！

「世田谷いきいき体操」安全に筋力アップができる体操です！

- ◆腕や足の上げ下げを10回行うだけのやさしい体操です。
- ◆「週に2回続ける」ことで、いろんな動作が楽になります。
- ◆体力に自信のない方も、運動に慣れている方も、腕や足につけるおもりの重さを調節することで、同じトレーニングができます。



こちらから
体操の動画
を見ることが
できます



フルバージョン



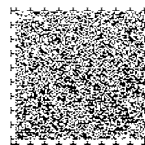
腕・体幹の運動



足の運動(座位)



足の運動(立位)



体力測定



あんしんすこやかセンターや地域のグループで実施した体力測定の結果を記録しましょう。体力測定の日はいあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

実施日	年 月 日			年 月 日		
年齢・身長・体重	歳・	cm・	kg	歳・	cm・	kg
測定項目	測定値		レベル	測定値		レベル
握力（全身の筋力の目安）	右	kg		右	kg	
	左	kg		左	kg	
開眼片足立ち（バランス能力） ※左右どちらか	右・左	秒		右・左	秒	
	右・左	秒		右・左	秒	
5回立ち座り（足の筋力）		秒			秒	

実施日	年 月 日			年 月 日		
年齢・身長・体重	歳・	cm・	kg	歳・	cm・	kg
測定項目	測定値		レベル	測定値		レベル
握力（全身の筋力の目安）	右	kg		右	kg	
	左	kg		左	kg	
開眼片足立ち（バランス能力） ※左右どちらか	右・左	秒		右・左	秒	
	右・左	秒		右・左	秒	
5回立ち座り（足の筋力）		秒			秒	

握 力

レベル

5
4
3
2
1

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

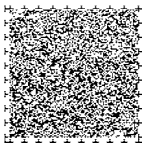
1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

5回立ち座り

開眼片足立ち



コラム

「指輪っかテスト」ご自身の手で試してみましょう！
フレイル（虚弱状態）の気づきのため、指輪っかテストによるサルコペニアの危険度のチェックも身近な1つの方法です。

- 手順① 親指と人差し指で「指輪っか」をつくる。
手順② 膝が90度になる状態で、ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる。



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

※サルコペニアとは、筋肉量が減り、筋力や身体機能が低下している状態を示します。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

体力測定結果のレベル表

【男性】

握力 (kg)	弱い レベル1	やや弱い レベル2	普通 レベル3	やや優れている レベル4	優れている レベル5
65～69歳	～30.9	31.0～33.9	34.0～36.9	37.0～39.9	40.0～
70～74歳	～26.9	27.0～30.9	31.0～34.9	35.0～38.9	39.0～
75～79歳	～24.9	25.0～28.9	29.0～31.9	32.0～34.9	35.0～
80～84歳	～22.9	23.0～25.9	26.0～28.9	29.0～31.9	32.0～
85歳～	～18.9	19.0～21.9	22.0～24.9	25.0～26.9	27.0～

開眼片足立ち (秒)	弱い レベル1	やや弱い レベル2	普通 レベル3	やや優れている レベル4	優れている レベル5
65～69歳	～24.9	25.0～59.9	60.0～	—	—
70～74歳	～14.9	15.0～39.9	40.0～59.9	60.0～	—
75～79歳	～6.9	7.0～21.9	22.0～41.9	42.0～59.9	60.0～
80～84歳	～3.9	4.0～11.9	12.0～27.9	28.0～59.9	60.0～
85歳～	～2.9	3.0～4.9	5.0～14.9	15.0～55.9	56.0～

【女性】

握力 (kg)	弱い レベル1	やや弱い レベル2	普通 レベル3	やや優れている レベル4	優れている レベル5
65～69歳	～18.9	19.0～21.9	22.0～23.9	24.0～25.9	26.0～
70～74歳	～17.9	18.0～19.9	20.0～22.9	23.0～24.9	25.0～
75～79歳	～14.9	15.0～17.9	18.0～19.9	20.0～22.9	23.0～
80～84歳	～13.9	14.0～16.9	17.0～18.9	19.0～20.9	21.0～
85歳～	～10.9	11.0～13.9	14.0～15.9	16.0～19.9	20.0～

開眼片足立ち (秒)	弱い レベル1	やや弱い レベル2	普通 レベル3	やや優れている レベル4	優れている レベル5
65～69歳	～28.9	29.0～59.9	60.0～	—	—
70～74歳	～11.9	12.0～30.9	31.0～59.9	60.0～	—
75～79歳	～5.9	6.0～13.9	14.0～29.9	30.0～59.9	60.0～
80～84歳	～2.9	3.0～7.9	8.0～16.9	17.0～38.9	39.0～
85歳～	～1.9	2.0～2.9	3.0～4.9	5.0～16.9	17.0～

出典：地域高齢者における体力測定参考値 2014年 清野諭他

5回立ち座り (秒)	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
65～69歳	9.3以上	8.0～9.2	7.3～7.9	6.3～7.2	6.2以下
70～74歳	10.0以上	8.7～9.9	7.6～8.6	6.6～7.5	6.5以下
75～79歳	10.2以上	8.9～10.1	7.8～8.8	6.8～7.7	6.7以下
80歳～	11.6以上	10.2～11.5	8.7～10.1	7.6～8.6	7.5以下

出典：運動器の機能向上マニュアルより一部改変 令和4年3月 厚生労働省

栄養

食事はからだづくりの基本です。健康を保つためにも大切です。
いろいろな食品を食べている人ほど健康を維持しています。

自分の栄養状態を知ろう！

チェック1：1～5の項目にあてはまるものに○をしてみましょう

1	毎日、3回食事をする	はい	いいえ
2	毎日、野菜を食べる	はい	いいえ
3	毎日、肉と魚を食べる	はい	いいえ
4	毎日、卵と大豆製品を食べる	はい	いいえ
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた	はい	いいえ

「はい」の数が 0個 低栄養が心配です。食事の相談をしてみましょう。
1～3個 栄養状態が心配です。食事を見直してみましょう。
4～5個 食事の工夫ができています。

チェック2：

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った	はい	いいえ
---	------------------------	----	-----

→No.6が「はい」の場合、低栄養かもしれません。食事の相談が必要です。

あなたの今の状態は？

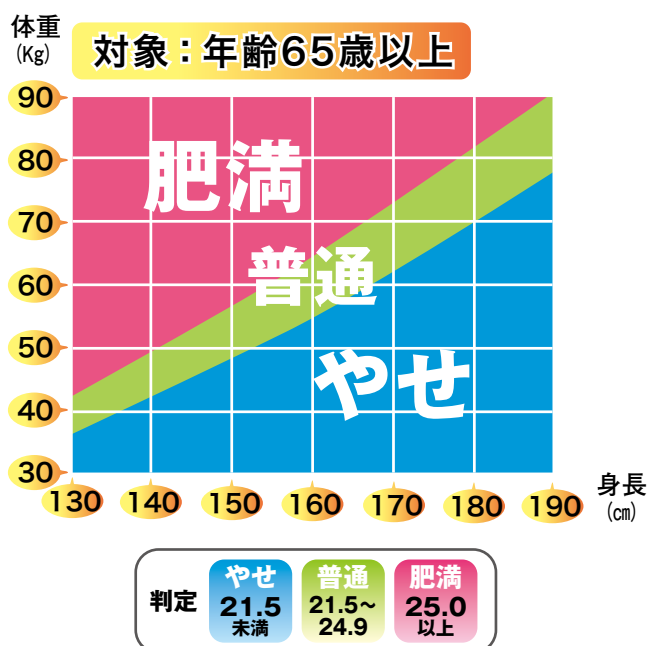
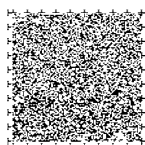
右の図で体重と身長が交わるゾーンの色を確認してみましょう。

体力、筋力、免疫力低下予防のためにも普通（適正体重）を維持することをおすすめします。

※身長と体重で算出する体格指標

（BMI）を計算してみよう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
= BMI (Body Mass Index)



何をどのように食べるか

高齢期の栄養状態の特徴として、たんぱく質とエネルギーが必要量とれていない低栄養状態がみられます。低栄養になると、体重が減少するだけでなく、筋肉量が減少し、筋力が低下し、疲れやすくなり、活動量も減るなどの悪循環になります。

活動的な生活をおくるためには、たんぱく質（肉、魚、卵類、大豆・大豆製品、乳製品）とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。

食事時間は規則正しく（朝・昼・晩）、主食・主菜・副菜・汁物でいろいろな食品から栄養をとりましょう。

主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」の4種類を「手のひらサイズの分量」を目安に毎日食べる。

肉



魚



卵



大豆・大豆製品



手のひらの大きさと厚みが目安の量！



野菜料理(副菜)は「1日5皿」位を目指す。



生の状態では、両手に3杯分が目安の量！



緑黄色野菜・両手に1杯

にんじん、ピーマン、トマト、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー



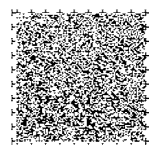
その他の野菜・両手に2杯

レタス、きゅうり、たまねぎ、きゃべつ、だいこん、かぶ、もやし、なす、ごぼう、れんこん など

資料：世田谷区保健所健康推進課

食欲がなくて食べたくないとき、どうする？

食べなくなった時にすぐ食べられるもの（ヨーグルト、プリン、豆腐、卵豆腐など）を常備しておくといいでしょう。食べなくなったらしっかり食べるようにしましょう。



食生活チェックシート

いろいろな食品をどのくらい食べているのか確認してみよう！

いつもの食事内容からどのような食品を食べているか、「食品群チェック」で記録してみましょう。

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

食品群（主な食品）		月	日	/	/	/
肉		牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ				
魚		魚類、小魚、干物、貝類、練り製品、魚の缶詰				
卵		鶏卵、うずら卵、卵豆腐				
牛乳		牛乳、ヨーグルト、チーズ				
大豆・大豆製品		豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、大豆、豆乳				
緑黄色野菜		にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリーなど				
その他の野菜		たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、レタス、大根、白菜、ごぼう、なすなど				
海藻類		わかめ、のり、ひじき、もずく、昆布				
くだもの		りんご、バナナ、みかん、キウイフルーツ、梨、桃、柿、ぶどう、すいかなど				
芋		じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋				
油脂類		サラダ油、オリーブ油、ごま油、バター、マーガリン、ドレッシング				
飯・麺・パン		ごはん、玄米飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、中華めん				
1日の○の合計数は？						

○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

月 日		/	/	/	/	/	/	/
食品群								
肉								
魚								
卵								
牛乳								
大豆・大豆製品								
緑黄色野菜								
その他の野菜								
海藻類								
くだもの								
芋								
油脂類								
飯・麺・パン								
1日の○の合計数は？								

○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

いつまでも自分らしくすこやかに暮らしていくためにはいろいろな食品をとることが大切です。

今日、シートに「○」がつかなかったものを意識してとるようにしていきましょう。

参考：世田谷区保健所健康推進課「食生活チェックシート」

口の健康

食べる、話す、呼吸するなど、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが、口の機能です。

自分の口の状態を知ろう！

No. 1～5の項目のあてはまる方に○をしてみましょう

1	自分の歯は、何本ありますか* *さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えません。インプラントは自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3	お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
4	口の渇きやニオイが気になりますか	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

出典：(社)日本老年医学会・(社)日本老年歯科医学会・(社)日本サルコペニア・フレイル学会

→「はい」の数が 0個 オーラルフレイルの危険性が低い
 1個 オーラルフレイルの危険性あり
 2個以上 オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイル予防



オーラルフレイルとは、口の機能が衰えることを指し、全身の衰えのきっかけになります。始まりは、ほんのささいな症状で気が付きにくいのが特徴です。適切に対処することで、維持・向上することができます。

※誤嚥性肺炎：高齢期に「飲み込む力」が衰えることで、口の中で増殖した細菌が食道に入るはずの食べ物やだ液と誤って気管に流れ込み（誤嚥）、その細菌が繁殖することで起こる肺炎です。

オーラルフレイルへの対応の3つのポイント

1

毎日の歯磨き

歯と歯ぐきの境目に
歯ブラシを当てて、
やさしく・細かく
動かして、
磨きましょう！



2

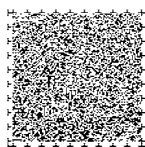
お口の体操

オーラルフレイル(口腔機能低下)にならないように、
お口の機能の維持・向上を
目指して、お口の体操を
行いましょう！

3

定期的な歯科チェック

定期的に歯科医院で
チェックしましょう。
入れ歯も定期的な
チェックが
必要です。

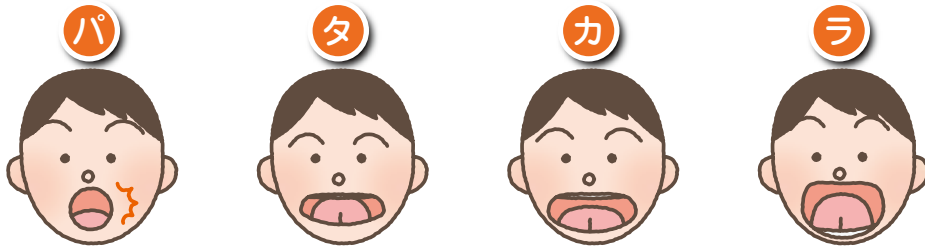


参考：東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

お口の体操

唇と舌のストレッチ（パタカラ体操）

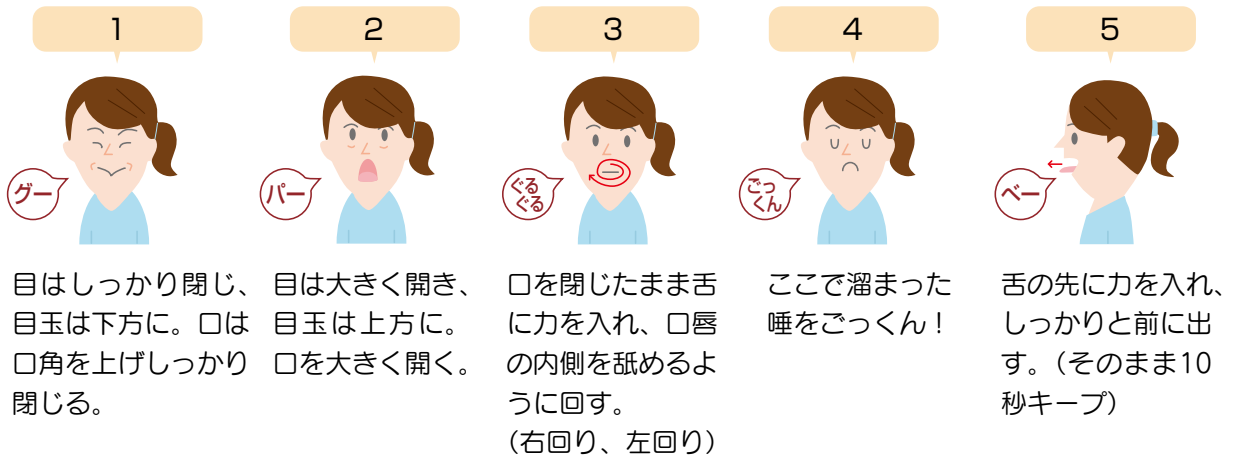
食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉が鍛えられます。飲み込む力を鍛えましょう。
「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ5回ずつ「パタカラ」を5回繰り返しましょう。



お口の体操で、いつまでもおいしく食べられる口に！

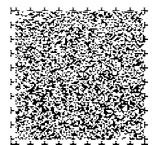
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで、①脳の血流UPで頭スッキリ！
②唾液分泌UPでお口も潤う！③舌の力で飲み込む力も向上！④フェイスラインもスッキリ！

出典：東京都健康長寿医療センター研究所
パンフレット「ご存知ですか？オーラルフレイル」より



社会参加

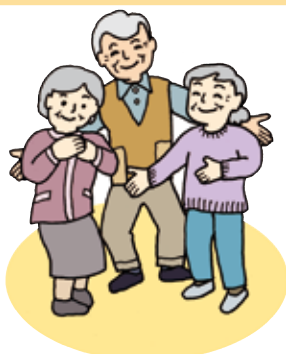
あなたの社会参加の方法は～自分のペースで楽しく参加を～

社会との関わりが豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう。

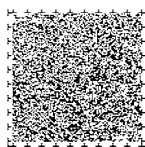
小さな用事を取り入れて毎日の外出を目標にしましょう。



友人、知人、ご近所の方との交流で孤立も防ぎましょう。



趣味活動やボランティア活動は生活機能維持に効果的です。



認知機能

認知機能は年齢とともに低下すると言われており、生活に支障が出るようになると認知症と診断されます。また、認知機能低下の自覚があるものの、生活に支障がない状態は、軽度認知障害（MCI）と呼ばれ、日々の生活の見直しで、症状の改善や認知症の発症を遅らせると言われています。



脳の健康を確認してみましょう

認知機能について心配なことはありませんか。まずは「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

***チェック項目は全部で10問あります。**
世田谷区ホームページで確認しましょう。

区のホームページ ➡ 検索メニュー ➡ ページIDから探す ➡ 2937と入力
または 分類から探す ➡ 福祉・健康 ➡ 認知症 ➡ 認知症について

できることから始めよう！

脳の活性化

▶ 日記をつける、料理、囲碁や将棋などのゲーム、役割を持つ、楽しいと思える活動をつづける

社会参加

▶ 友人や家族などと話す、地域の活動に参加する

生活習慣改善 運動

▶ ウォーキングや体操など、適度な運動をつづける

生活習慣改善 食生活

▶ 野菜・果物、魚などいろいろな食べ物を食べる

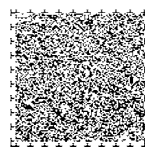
早めの受診をお勧めします

早めの受診は治療可能な病気の早期発見や、症状の改善につながることがあります。気になることがあれば、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

コラム

「聞こえ」について気になることはありませんか？

会話がうまく聞き取れない、聞こえづらさで外出が不安ということはありませんか。聞こえづらいことで外出がおっくうになったり、人との交流が減り、フレイルや認知機能の低下につながる可能性があります。聞こえについて気になる方は、あんしんすこやかセンターへご相談ください。



活動の記録

(例)

・川沿いを
20分歩いた
10月12日

取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

活動の記録

継続は力なり



取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

活動の記録

継続は力なり



取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

活動の記録



この用紙はあんしん
すこやかセンターに
あります。

取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日



問い合わせ先：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課

TEL 03-5432-2953

FAX 03-5432-3085

令和8年4月発行