

いつまでも自分らしく
暮らし続けられるよう、
元気なうちから介護予防に
取り組みましょう！！



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」)

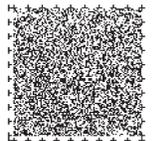
氏名

お住まいの担当は

あんしんすこやかセンター

TEL

世田谷区



介護予防手帳の目的と活用

介護予防手帳は、自分が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）」するためのものです。

日頃の生活を振り返り、今後の目標と達成するための計画を立て、そのために実践したことなどを記録しましょう。

あんしんすこやかセンターに行くときや、体操など地域での活動をするときは、持って行きましょう。

家族と
温泉旅行へ
行きたいなあ

筋力をつけて
山登りに
行こう



介護予防の必要性

年とともに、心身機能が低下するのは仕方がないと思いませんか。

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなることがあります。

身体や頭を使わない生活は、筋力や体力、気力が低下してしまい、要介護状態や認知機能の低下にもつながります。

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人も今の状態を維持、改善していけるようにする取り組みです。早めに老化のサインに気づき、日常生活のなかに、介護予防活動を取り入れ、いつまでも自立していきいきとした暮らしをしていきましょう。

令和2年10月1日施行「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」においても、区民が社会参加や健康の保持増進に取り組めるよう、区の施策を進めることとしています。

世田谷区 認知症 条例

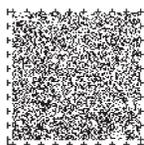
Q 検索

「あんしんすこやかセンター」 (地域包括支援センター)



世田谷区が28ヶ所に設置している高齢者のための相談窓口です。

相談に関する秘密は厳守します。安心してご相談ください。



窓口開設時間 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時
(日曜・祝日・12月29日～1月3日はお休みします)

目次

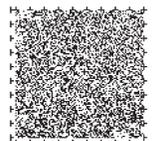
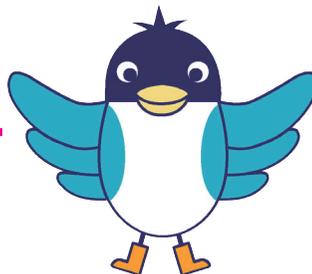
私の情報	1
利用しているサービス・サロンなど	2
私の暮らし方	3
日常生活をチェックしてみましよう	4
普段していることや興味の確認	5
私のいきいき・わくわくプラン	7
体調チェック記録シート	8
ウォーキングカレンダー	9
口の健康	10
栄 養	11
体力測定	13
感染症に気をつけながら健康維持を心がけましよう	15

<記録用紙>

- 自宅での介護予防の取組み 16
- 参加の記録 18

※記録用紙が足りない場合は、区のホームページから印刷できます。

[目次から探す](#) > [福祉・健康](#) > [介護予防・日常生活支援](#) > [介護予防手帳](#)



私の情報



記入日

ふりがな		性別
氏名		男・女
生年月日	大正・昭和	年 月 日
住所	〒	
連絡先		

緊急連絡先	お名前	ご関係	電話番号
①			
②			
③			

かかりつけの医療機関	名称	電話番号
医院・病院①		
医院・病院②		
歯医者		
薬局		

これまでに かかった病気	飲んでいる薬・医師からの 指示・気をつけること	医院・病院

救急車が来たときなどに伝えたいことがあれば、ご記入ください。

利用しているサービス・サロンなど



利用しているサービスの利用開始日や内容、助言を受けた内容などを書いておきましょう

年 月 日 (サービス等利用開始日)	利用しているサービス・サロンなど記入欄 (介護予防筋力アップ教室、専門職訪問指導、支えあいサービス、地域デイサービス、はつらつ介護予防講座、お口の元気アップ教室、まるごと介護予防講座、福祉用具貸与、サロンなど)
記入例 令和3年4月15日	専門職訪問指導を利用、理学療法士に杖歩行姿勢と太ももの筋力を強化するためのトレーニング方法の助言を受けた。

私の暮らし方



暮らしの様子	私が長年なじんだ習慣や好み	今の生活
毎日の習慣と なっていること		
食 事 の 習 慣		
飲 酒 ・ 喫 煙		
排 泄 の 習 慣 ト イ レ 様 式		
お 風 呂 身 だ し な み		
お しゃ れ な ど		
好 き な テ レ ビ 番 組 音 楽 な ど		
家 事		
趣 味		
得 意 な こ と 苦 手 な こ と		
私 の 性 格 や 特 徴		
私 の 健 康 法		
そ の 他 記 入 欄		

日常生活をチェックしてみましょう

あなたにとってどのような内容の介護予防に取り組む必要があるか、日常生活について「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

	はい	いいえ
1		★
2		★
3		★
4		★
5		★
6		★
7		★
8		★
9	★	
10	★	
11	★	
12	★	
13	★	
14	★	
15	★	
16		★
17	★	
18	★	
19		★
20	★	
21	★	
22	★	
23	★	
24	★	
25	★	

1~20の★の数
個
★が10個以上の方
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個以上の方
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個の方
低栄養の心配があります。

13~15の★の数
個
★が2個以上の方
口腔機能の低下についての心配があります。

16・17の★の数
個
16に★がついた方
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個以上の方
こころの健康状態について心配があります。



お住まいの担当のあんしんすこやかセンターにご相談ください。
介護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。

普段していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。 記入日 . . .

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	している・してみたい
2	料理を作る	している・してみたい
3	掃除をする	している・してみたい
4	洗濯物を干す	している・してみたい
5	自分でお風呂に入る	している・してみたい
6	身だしなみを整える	している・してみたい
7	電車・バスでの外出	している・してみたい

趣味や興味のあるもの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
19	友達とのおしゃべり	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	ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ	している・してみたい・興味がある
24	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
25	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
26	地域活動(町内・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
27	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
28	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
29	ボランティア	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

*あてはまるものがない場合は空欄に書き足してお使いください。

例) テレビで情報収集、お金の運用、毎日友人とお茶を飲みに行く、コンサートなど

得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

(例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)

私のいきいき・わくわくプラン

作成日 . . .
(○のついているところを記入する)

評価日 . . .
(★のついているところを記入する)

今後の自分をイメージしてみましょう。
目標の自分になるため(実現するため)に、どのように
過ごしていくか、計画を立ててみましょう。

目標▶ 3カ月・ 6カ月
 1年後のわたし

(例)
筋力をつけて、電車で
渋谷のデパートに行く

(例)
娘と箱根へ
旅行に行く☺

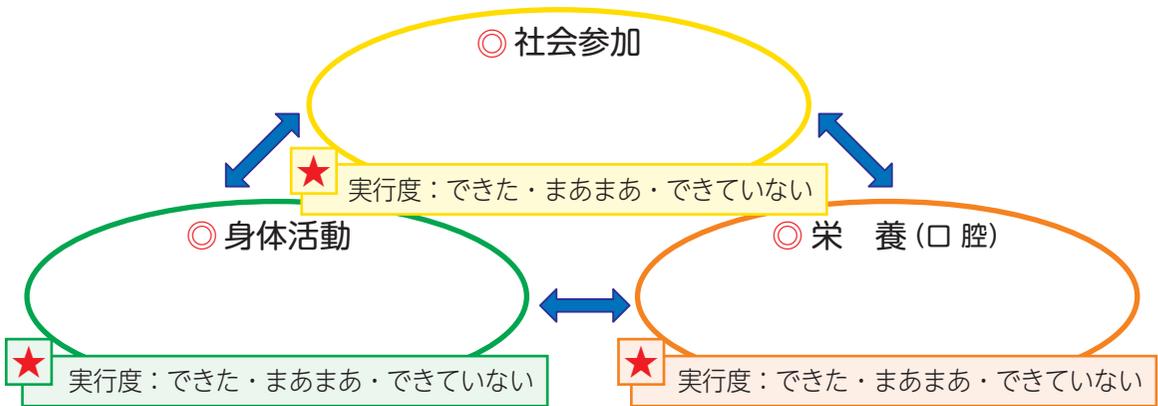
○

★ 達成度: % (達成度は何%だと思いますか)

★ 満足度: 満足・まあまあ・不満足

実現するための取組み

(例) 頻度 (何曜日、何時)、○○○を、○○する



取組みの応援者&協力者

(誘ってみたい人、一緒に行く人、応援してくれる人)

(例) ○○さんと一緒に○○する。○○したら家族に○○する。

○

自分へのご褒美

(例) ○○できたら、○○を買う。

○

一緒に確認した人&コメント

★

用紙が足りない場合は、区のホームページから印刷できます。

目次から探す > 福祉・健康 > 介護予防・日常生活支援 > 介護予防手帳

体調チェック記録シート



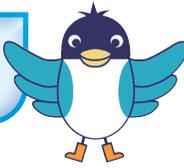
《運動を始める前のチェック項目》

① 痛みがある(首・肩・腰・膝・その他)	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・その他)
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 吐き気がある、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	⑫ (夏季) 熱中症情報がでている

ひとつでも当てはまるものがあるときは、運動は控えましょう。

	日付	血 圧	脈拍	血 圧 (再計測)	脈拍	体 調
例	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		
	/	/ mmHg		/ mmHg		
	/	/ mmHg		/ mmHg		
	/	/ mmHg		/ mmHg		
	/	/ mmHg		/ mmHg		
	/	/ mmHg		/ mmHg		

ウォーキングカレンダー



1日 5,000 ~ 7,000 歩
歩きましょう！

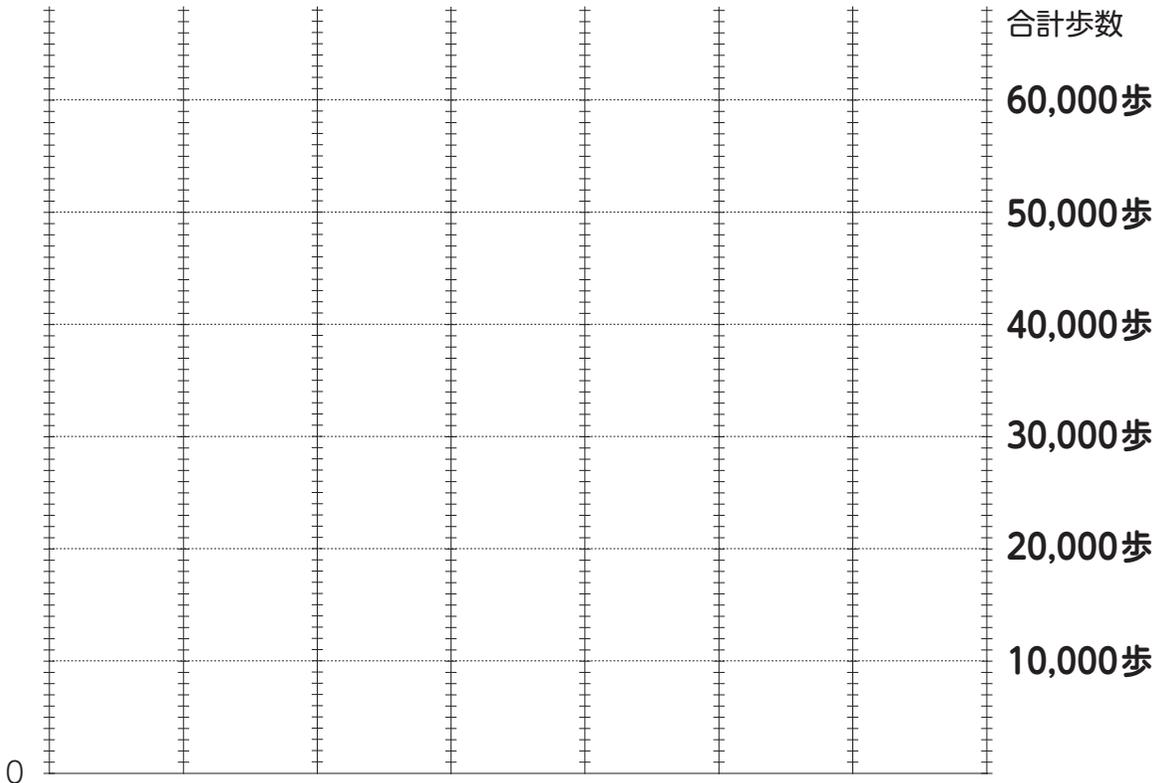
記入方法

記入例

- ①ウォーキングした日の日付と曜日を「日付」に記入します。
- ②その日に歩いた歩数をグラフの下の「今日の歩数」に記入します。
- ③その日までに歩いた歩数の合計（「今日の歩数」の合計）を「合計歩数」に記入します。
- ④「合計歩数」をグラフに●を付けます。
- ⑤●を線でつなぎます。



日付 / () / () / () / () / () / () / ()



合計歩数 () () () () () () () () ()

今日の歩数 () () () () () () () () ()

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。

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もなる早期の重要な老化のサインです。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】

誤嚥性肺炎は、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一緒に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。誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアと口腔機能の向上が大きな役割を果たします。

オーラルフレイル（口腔機能低下）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、お口の体操を行きましょう！

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



目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

2



目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。

3



口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。（右回り、左回り）

4



ここで溜まった唾をごっくん！

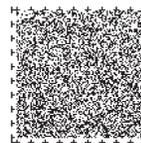
5



舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。（そのまま10秒キープ）

1～5を3回以上、毎日繰り返すことで、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



栄 養

食事は体作りの基本です。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されています。

自分の栄養状態を知ろう

身長と体重で算出することができるBMIを計算してみましょう。
BMI (Body Mass Index) は、やせか肥満かなどの体格を知る指標です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

例 体重57kg、身長160cm (1.6m) の人の場合
 $57 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 22.3$

kg ÷ m ÷ m =

判定は？



判定 **やせ** 21.5未満 **普通** 21.5~24.9 **肥満** 25.0以上

BMI18.5未満は要注意！
体力、筋力、免疫力低下予防のためには、
いろいろな食品を食べて適正体重を維持していきましょう。



何をどのように食べるか

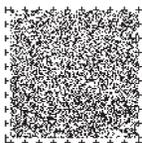
食事時間は規則正しく、主食・主菜・副菜・汁物でいろいろな食品から栄養を摂りましょう。

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。

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

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」で記録をしてみましょう。

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)		1日目 /	2日目 /	3日目 /
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ			
魚介類	魚類、干物、いか、たこ、えび、貝類、小魚、練り製品、魚の缶詰 (ツナ缶、さば缶など)			
卵	鶏卵、うずら卵、卵豆腐			
牛乳・乳製品	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、ほうれんそう、小松菜、春菊、にら、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、かぶ、もやし、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			
いも類	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			
穀類	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 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		○の合計 4～9個 あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかげもしっかり食べましょう。		○の合計 10個以上 大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。

資料：世田谷保健所健康推進課

体力測定

性別： 男 女 年齢： 歳

認定： 要支援 1 要支援 2 事業対象者
 要介護 1 要介護 2 該当なし

身長： . cm 体重： . kg

測定項目の目安となる能力

- 握力：全身の筋力の目安
- 開眼片足立ち：バランス能力
- 30秒立ち座り：下肢筋力、バランス能力、持久力

自分の状態を知り運動などの介護予防に取り組みましょう

実施月日 月 日 月 日 月 日

測定項目	測定結果	レベル	測定結果	レベル	測定結果	レベル
握力	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> Kg	<input type="text"/>
開眼片足立ち	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒	<input type="text"/>
30秒立ち座り	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	<input type="text"/>

【指輪っかテスト】ご自身の手で試してみましよう！

虚弱状態(フレイル)の目安の一つとして、指輪っかテストがあります。測るときは椅子に座って、前かがみになり両手の親指と人差し指で輪をつくり、ひざが90度になる状態でふくらはぎの一番太いところを、力を入れずに囲みます。

指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

手順①

親指と人差し指で「指輪っか」をつくる



手順②

ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



低い サルコペニアの危険度 高い



囲めない

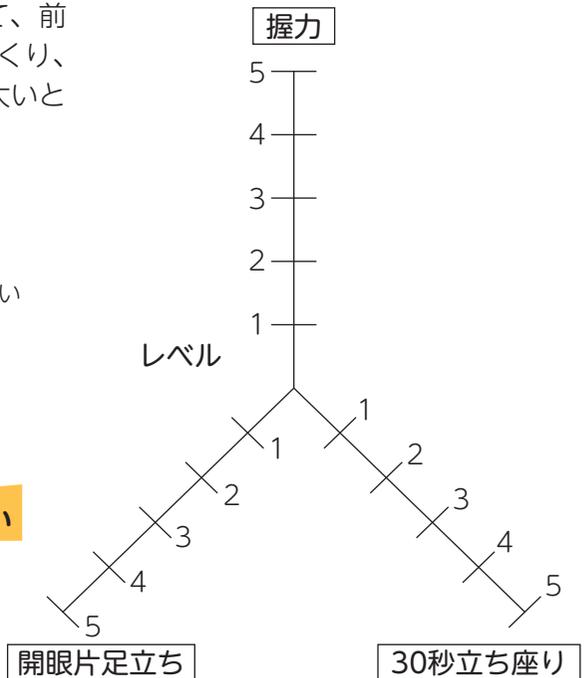


ちょっと囲める



隙間ができる

【体力測定結果】



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

※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。

【体力測定結果レベル表】

握力・開眼片足立ち：地域高齢者における体力測定参考値(2014年清野諭他)参考
30秒立ち座り：臨床スポーツ医学2003参考

【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～	60.0～	60.0～
70～74歳	～14.9	15.0～39.9	40.0～59.9	60.0～	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～

30秒立ち座り(回)	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	～13	14～17	18～21	22～25	26～
70～74歳	～11	12～15	16～20	21～24	25～
75～79歳	～10	11～14	15～17	18～21	22～
80歳～	～9	10～13	14～16	17～19	20～

【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～	60.0～	60.0～
70～74歳	～11.9	12.0～30.9	31.0～59.9	60.0～	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～

30秒立ち座り(回)	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	～11	12～16	17～21	22～26	27～
70～74歳	～9	10～14	15～19	20～23	24～
75～79歳	～8	9～12	13～17	18～21	22～
80歳～	～8	9～12	13～16	17～19	20～

感染症に気をつけながら健康維持を心がけましょう

うつらない、うつさないために

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染と、接触感染があります。うつらない、うつさないためには、以下の行動が大切です。

① 手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、石けんを使い、指先から手首までていねいに洗います。



② マスクをして咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘内側などを使って、口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫を防ぎましょう。



③ 3密を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離で会話をする密接場面を避けるよう、意識してください。



心の健康を保つために



誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。

- ① 電話やメールで、積極的な交流を
- ② 毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を
- ③ 作ったことのない料理に挑戦
- ④ 周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう

動ける体でいるために

散歩や体操をしましょう。

出典：厚生労働省 リーフレット「地域がいきいき 集まろう！通いの場」より

厚生労働省 通いの場

Q 検索

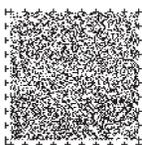
新型コロナウイルス感染症に気を付けて健康を維持するための情報を掲載



世田谷区 いきいき体操 動画

Q 検索

動画を見て、世田谷いきいき体操をやってみましょう



オンライン通いの場

Q 検索

アプリをダウンロードして、自己管理しながら運動や健康づくりに取り組みましょう

この画面が
出ます



自宅での介護予防の取組み

01

その日頑張った
一言・内容



- ・いつもより1品多く作った
 - ・ウォーキング20分!
- 月△日

自宅で介護予防の活動に取り組んだ『日付』『内容』『その日ががんばったこと（一言）』を入れましょう。

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

用紙が足りない場合は、区のホームページから印刷できます。

[目次から探す](#) > [福祉・健康](#) > [介護予防・日常生活支援](#) > [介護予防手帳](#)

無理せず
続けましょう



31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

36	37	38	39	40
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

41	42	43	44	45
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

46	47	48	49	50
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

51	52	53	54	55
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

56	57	58	59	60
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

参加の記録



継続は力なり

介護予防の教室や講座、自主グループに参加したら、『日付』『内容』『その日がんばったこと（一言）』を入れましょう。

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

用紙が足りない場合は、区のホームページから印刷できます。

[目次から探す](#) > [福祉・健康](#) > [介護予防・日常生活支援](#) > [介護予防手帳](#)

介護予防の教室や講座、自主グループに参加したら、日付を入れてください。

無理せず
続けましょう



31 月 日	32 月 日	33 月 日	34 月 日	35 月 日
36 月 日	37 月 日	38 月 日	39 月 日	40 月 日
41 月 日	42 月 日	43 月 日	44 月 日	45 月 日
46 月 日	47 月 日	48 月 日	49 月 日	50 月 日
51 月 日	52 月 日	53 月 日	54 月 日	55 月 日
56 月 日	57 月 日	58 月 日	59 月 日	60 月 日

その調子です



61 月 日	62 月 日	63 月 日	64 月 日	65 月 日
66 月 日	67 月 日	68 月 日	69 月 日	70 月 日
71 月 日	72 月 日	73 月 日	74 月 日	75 月 日
76 月 日	77 月 日	78 月 日	79 月 日	80 月 日
81 月 日	82 月 日	83 月 日	84 月 日	85 月 日
86 月 日	87 月 日	88 月 日	89 月 日	90 月 日

健康長寿のための3つの柱

加齢にともない、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**の3つの柱です。これらを**バランスよく**日常生活の中に組み込んでいきましょう。

社会参加

ずっと元気に過ごすために人やまちとつながりましょう

社会関係が豊かな人ほど、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分かっています。自分に合った活動で、楽しさ・やりがい・地域貢献を大切にしましょう。

※健康効果を出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

1日1回以上
外出しよう

※閉じこもりを防ぐために

週1回以上

友人・知人などと
交流しよう

※孤立しないために

身体活動

筋力アップの運動を
続けましょう

年齢を重ねると、階段や坂道の上下りに負担を感じるなど体力・筋力の低下を感じます。

高齢になっても筋力は向上します。筋肉を鍛える運動を週1回続けることで、筋力向上の効果があります。

生活の中に運動を取り入れる習慣をつけましょう。



地域で運動を行っているグループなどに参加して、みんなと一緒に続けてみましょう。

栄養・口腔

いろいろな
食品を
毎日きちんと
食べましょう

食事を抜かず、食事時間は規則正しく、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立にしましょう。

さまざまな食品から栄養をとり、**低栄養を予防**しましょう。

口の健康は体全体の健康に直結します。定期的な歯科健診と口腔機能の維持で食事やおしゃべりを楽しみましょう。

食事を楽しみましょう。家族や友人と一緒に買い物をしたり、会食を楽しみましょう。

